



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

INFLUENCIA DE LOS ROLES DE GÉNERO Y
AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL EN EL BIENESTAR
SUBJETIVO Y LA SATISFACCIÓN EN LA RELACIÓN
DE PAREJA DE HOMBRES Y MUJERES

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

LILIAN GUADALUPE RUEDA RODRÍGUEZ

TUTOR: DR. ROLANDO DÍAZ LOVING

COMITÉ: DRA. MIRNA GARCÍA MÉNDEZ

DRA. SOFÍA RIVERA ARAGÓN

DR. JUAN JIMÉNEZ FLORES

LIC. NANCY MONTERO SANTAMARÍA



PROYECTO PAPIIT NO. IN305514.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

INFLUENCIA DE LOS ROLES DE GÉNERO Y
AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL EN EL BIENESTAR
SUBJETIVO Y LA SATISFACCIÓN EN LA RELACIÓN
DE PAREJA DE HOMBRES Y MUJERES

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

LILIAN GUADALUPE RUEDA RODRÍGUEZ

TUTOR: DR. ROLANDO DÍAZ LOVING

COMITÉ: DRA. MIRNA GARCÍA MÉNDEZ

DRA. SOFÍA RIVERA ARAGÓN

DR. JUAN JIMÉNEZ FLORES

LIC. NANCY MONTERO SANTAMARÍA



PROYECTO PAPIIT NO. IN305514.

Modelo de la Influencia Cultural en la Interacción, Conducta y Salud de las Parejas Mexicanas. Dr. Rolando Díaz Loving

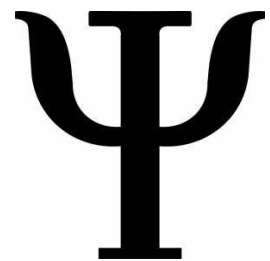
MÉX, D.F.

FEBRERO, 2015

A mis hermanas, mis compañeras.

A mis padres, por enseñarme el camino.

A Gabriel, por recorrerlo conmigo.



AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional Autónoma de México, orgullosa de pertenecer a ésta casa máxima de estudios y de la formación que me brindó.

Al Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (PAPIIT) agradezco el apoyo para culminar este trabajo y por lo que aprendí durante este tiempo.

A mi Facultad, FES Zaragoza, donde me formé, crecí y aprendí a ser una mejor persona, la psicología trae a mi vida responsabilidad y aprendizaje, un estilo de vida. Dra. Mirna, muchas gracias por todo su apoyo en todos los proyectos que realicé en la carrera y que usted me acompañó, para mí ha sido muy valioso.

A la Unidad de Investigación de Psicosociales por la confianza y el creer en mí, por el apoyo y las enseñanzas. Dr. Rolando gracias por recordarme que “la vida se vive con pasión y paciencia”, agradezco su confianza y por todo el apoyo que me ha brindado.

A mi Jurado, Dra. Sofía y Lic. Nancy, por sus valiosos comentarios y por su conocimiento compartido conmigo, ha sido para mí un honor poder trabajar con ustedes.

Dr. Juan Jiménez, maestro y amigo, por toda la confianza que has depositado en mí, por todo lo que he aprendido de ti, por la motivación que me das, porque me impulsas y enseñas a confiar en mí, por nunca abandonarme.

A mis amigos que recorrieron conmigo esta fabulosa aventura que es la psicología y de quienes aprendí mucho, Mariana Sánchez, Mariana Ruiz, Rubén y Alejandro con quienes compartí risas, tristezas y éxitos, han marcado esta etapa de mi vida. A Javier, por sus comentarios tan acertados y lo que he aprendido de ti.

A Normita, Joaquín, Caro, por todo lo que me apoyaron, enseñaron, ayudaron y la paciencia que me tuvieron, por sus palabras de aliento, infinitas gracias. Fabi, Barbs, Ale, Leo, Fer por tanto que aprendí con ustedes, su compañía y por sus risas, por todo su cariño hacia mí.

DEDICATORIAS

A mi familia:

A mis padres, Manuel y Alicia por guiar mis pasos, por darme la vida, por siempre estar conmigo levantándose para continuar el camino, secando mis lágrimas o llorando conmigo, a quienes infinitamente amo, quienes me enseñan que un 99% de esfuerzo no es suficiente, quienes dan fuerza a mis alas para que continúe el vuelo, son mi inspiración. Son ustedes quienes me han dado todo.

Mamita porque fuiste mi modelo a seguir, para mí es un orgullo entregarte este éxito de mi vida, que también es tuyo, por siempre educarme con buenos valores.

A ti papito porque siempre me dices que cualquier cosa que haga, la realice con amor, tienes razón; porque de ti he aprendido a que no existen límites para obtener lo que queremos, más que los que te nos ponemos nosotros mismos. Estoy orgullosa de ser su hija.

Diana y Denisse, las amo hermanitas, son mi mayor tesoro, las admiro y estoy orgullosa de ustedes, son mis personas favoritas. Diana, gracias por siempre escucharme, aconsejarme cuando no sabía qué hacer, por el apoyo de todo tipo que me das, por tu ejemplo, eres la mejor. Denisse, hermana menor, por tus risas, porque te amo, por ser mi cómplice de vida, también eres la mejor. Bebé Fer, quien me ha regalado momentos mágicos, reflejo de la nobleza y pureza de la vida.

Gabriel, te agradezco por recorrer este camino conmigo, porque con tu amor me ayudas y me motivas, por escucharme, por comprenderme, por soportarme en mis momentos de estrés, eres importante en mi vida, por inspirarme y por enseñarme que la vida no es fácil pero que debemos echarle ganas para conseguir lo que nos proponemos y ser paciente para lograrlo, y a valorar lo que tenemos cultivándolo día a día.

A mi tío Cheo quien siempre está en todos los momentos importantes de mi vida, a mi tía Coco, mis padrinos Lalo y Rosy, a mis primos.

Gracias por confiar en mí y apoyarme en todo momento, sin ustedes no sería lo que soy.

Índice	Página
Resumen	1
Introducción	2
Capítulo I. Roles de Género	5
1.1 Antecedentes.....	6
1.2 Definiciones.....	7
1.3 Identidad de género.....	10
1.4 Roles de género.....	12
1.5 Masculino-Femenino vs Instrumentalidad-Expresividad.....	15
1.6 Actitudes hacia los roles de género.....	19
Capítulo II. Autorregulación emocional	22
2.1 Antecedentes.....	23
2.2 Definición del concepto emoción.....	27
2.3 Tipología de las emociones: positivas y negativas.....	28
2.4 Regulación emocional y autorregulación emocional.....	30
2.5 Estrategias de regulación emocional.....	34
2.6 El papel de la cultura: diferencia emocional en hombres y mujeres.....	37
2.7 Asociación de la RE con la salud.....	39
Capítulo III. Bienestar subjetivo	41
3.1 Antecedentes.....	42
3.2 Definiciones.....	43
3.3 Aportaciones teóricas del bienestar subjetivo.....	46
3.4 Estadísticas que informan el nivel de bienestar en los mexicanos: diferencias entre hombres y mujeres.....	49
Capítulo IV. Satisfacción en la relación de pareja	53
4.1 Concepto de pareja.....	54
4.2 Definición de satisfacción en la pareja.....	57
4.3 Modelos que explican la relación de pareja.....	59
4.4 Ciclo del nivel de satisfacción en la pareja.....	62
Capítulo V. Método	63
Capítulo VI. Resultados	75
Capítulo VII. Discusión	84
Conclusiones, limitaciones y sugerencias.....	92
Referencias bibliográficas.....	94

Resumen

El interés por estudiar las relaciones interpersonales como aspecto fundamental en la vida del ser humano ha desembocado en la realización de diversas investigaciones que retoman a la relación de pareja. Con el propósito de conocer de qué manera la satisfacción en la relación de pareja y el bienestar subjetivo se ven afectada por las actitudes hacia los roles de género y la autoregulación emocional se propone un modelo donde se muestra la relación de las variables involucradas. Los instrumentos utilizados fueron *Escala de Roles de Género y Pluralidad* (Saldivar et al., 2014), *Estrategias de regulación emocional* (versión modificada de Sánchez-Aragón, 2008), *Escala de Satisfacción General con la Vida* (López Vázquez et al., 2014) y *Escala de Evaluación de Relaciones en la Población Mexicana* (Oropeza, Armenta, García, Padilla & Díaz-Loving, 2010). Se realizó un estudio cuantitativo, con una muestra de 83 hombres y 190 mujeres con edades entre 18 a 35 años de edad que se encontraban en relación de pareja. Se utilizó una prueba *t-student* para buscar las diferencias entre hombres y mujeres con respecto a las variables actitudes hacia los roles de género, las estrategias de autoregulación emocional, bienestar subjetivo y satisfacción en la relación de pareja, mediante una *Correlación de Pearson* se buscó conocer la relación entre las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional de hombres y mujeres. Para cubrir el propósito de conocer la influencia de las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional en la satisfacción de la relación de pareja de hombres y mujeres se utilizó una *Regresión lineal múltiple estándar* y, por último, una *Regresión lineal múltiple jerárquica (por pasos)*, como primer paso se incluyó la satisfacción en la relación de pareja y cómo segundo paso las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional, donde la VD fue el bienestar subjetivo. Los resultados indican que las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional se relacionan e influyen en la satisfacción de la relación de pareja y en el bienestar subjetivo, las mujeres muestran una modificación en sus patrones de roles mientras que los hombres no, pero para ambos encontrarse satisfechos con su pareja es indispensable para sentir bienestar hacia la vida.

Palabras clave: roles de género, autoregulación emocional, bienestar subjetivo, satisfacción, Sexo.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio muestra un modelo de interacción entre las actitudes hacia los roles de género, las estrategias de autoregulación emocional como variables que influyen y predicen la satisfacción en la relación de pareja y a su vez el bienestar subjetivo. Mediante los roles de género se asignan valores, actitudes y conductas a los hombres y mujeres para desarrollarse en sociedad, con base en la carga cultural que el individuo recibe es que se conforma su personalidad, la cual asignará características a su feminidad (expresividad) o masculinidad (instrumentalidad), de esta manera el individuo aprenderá la manera de expresar y/o regular sus emociones marcando estrategias de regulación de acuerdo a lo establecido para su género. El bienestar subjetivo, es decir, qué tan feliz es el individuo, es aspecto esencial y refleja el modo en que el individuo se regula y su manera de vivir, parece ser que una persona feliz tiene un adecuado manejo de sus emociones, lo que mostraría que ejecuta estrategias de regulación emocional más efectivas que una persona que se describe con bajo bienestar, por lo tanto, relacionado al aspecto de las relaciones interpersonales, en este caso en la relación de pareja, un individuo con un alto bienestar subjetivo que tiene un manejo positivo de sus emociones hará una evaluación positiva de su relación y se mostrará satisfecho.

Las variables han sido ampliamente investigadas, toma relevancia estudiarlas en conjunto, y refieren una población en la cual la relación de pareja es primordial en la etapa de su desarrollo como es la adultez temprana o emergente. Los hombres y las mujeres se han visto influenciados por una sociedad cambiante, que pone en juego una combinación de creencias tradicionales vs creencias contemporáneas en torno a los roles que hombres y mujeres deben jugar, por un lado, la mujer lucha por una equidad, y por otro, el hombre se vislumbra fuera de una actitud machista; por esta razón se busca relacionar las actitudes hacia los roles de

género, las estrategias de autoregulación emocional y el bienestar subjetivo y conocer la influencia que tienen en la satisfacción con la pareja.

Los psicólogos al trabajar con los problemas de pareja, deberían tomar como objeto de estudio las actitudes que la pareja toma en torno a su rol de género y al rol que su pareja ejerce y si esto afecta o no en la relación, ayudándolos a identificar aquellas actitudes, así como reconocer sus emociones para implementar estrategias de regulación emocional más eficaces y positivas para solucionar sus conflictos, dando la posibilidad de mejorar la calidad de vida individual y de pareja.

En ocasiones al hablar de la pareja los investigadores se concentran en sus aspectos negativos, en esta ocasión, se busca fortalecer aspectos en la relación que ayudan a que la pareja tenga una mejor calidad de vida combinando el aspecto individual con el de pareja. Los temas tratados involucran el aspecto social; es por medio de la sociedad que se aprenden conductas que las personas ponen usualmente en práctica sin hacer conciencia del sentido de emitir cierto comportamiento, pero que al hacerlo consciente, da la oportunidad de modificarse por patrones más efectivos que den bienestar a la persona y en consecuencia a su entorno.

Este trabajo se sustenta teóricamente mediante siete capítulos mostrando una recapitulación de los aspectos principales como definiciones y antecedentes teóricos por cada variable presentada y exponiendo los resultados obtenidos de ésta.

El primer capítulo trata sobre los roles de género, para explicarlos se retoman conceptos como sexo y género, por medio de ellos se construye una identidad de género, que da la pauta para conformar los roles de género en hombres y mujeres, mostrándose culturalmente diferencias por sexo.

El segundo capítulo analiza los conceptos de las emociones y la autoregulación emocional, se exponen los antecedentes, conceptos se y explican las diferentes estrategias de regulación emocional y los procesos involucrados al activarse una

emoción. Se muestran las diferencias emocionales entre hombres y mujeres y el papel que la cultura tiene para que la diferencia sea así.

El *tercer capítulo* explica el bienestar subjetivo, que consiste en la evaluación global que las personas hacen de su vida, definiéndose como felices o no, donde la educación en torno al género y la forma en que se regulan las emociones puede afectar en la evaluación del bienestar subjetivo y que puede ser diferente de una persona a otra.

En el *cuarto capítulo* se trata la satisfacción en la relación de pareja, se presenta el concepto de pareja, se explica el ciclo del nivel de satisfacción en la relación y los factores que la influyen.

En el *quinto capítulo* se presenta el método, integrando el planteamiento de problema, descripción del modelo propuesto, pregunta de investigación, hipótesis, descripción de la muestra, instrumentos utilizados, procedimiento y tratamientos estadísticos realizados.

El *sexto capítulo* explica los resultados de la investigación, se presentan las tablas de comparación entre hombres y mujeres y relaciones entre variables.

Finalmente, el *séptimo capítulo* se contrasta las hipótesis con los resultados de la investigación, se presentan las limitaciones y sugerencias en torno a este estudio.

A continuación se procede al desarrollo teórico que da sustento a ésta investigación.

Capítulo I

Roles de Género

“Si bien es difícil ser mujer...es imposible ser hombre”.

Ferdinando Camon.

Capítulo I

Roles de Género

El presente capítulo trata de un tema ampliamente estudiado y relacionado con diversos problemas en el comportamiento humano. En ésta investigación se relacionan los roles de género con la autoregulación emocional, el bienestar subjetivo y la satisfacción en la relación de pareja. Para cumplir con éste propósito en este capítulo se abordan los antecedentes, definiciones y se expone el papel que la cultura juega en el establecimiento de los roles de género.

1.1 Antecedentes

El desarrollo histórico de la humanidad involucra diversos procesos sociales que determinan las condiciones de vida de las personas, fenómenos en los que la familia ha participado e influido decisivamente. En la historia de los pueblos y naciones se registran éxodos que modifican los estilos de vida, alimentación, creencias, hábitos, religiosidad y prácticas sociales como roles, normas, estilos de comunicación, historias de vida y prácticas que coexisten en tiempo y espacio social, donde la familia interactúa con las dimensiones socioculturales (Toledano-Toledano, 2012, como se citó en Toledano-Toledano, García-Méndez, Rivera-Aragón, Díaz-Loving & Valencia-Cruz, 2012).

Hombres y mujeres presentan claras diferencias biológicas, sin embargo, existen diferencias de otra naturaleza en el comportamiento, los sentimientos y los pensamientos que son atribuidos a la influencia de la educación que se recibe de los padres, la escuela, las condiciones sociales y culturales en las que el individuo se desenvuelve (Díaz-Guerrero, 2004; Valdez-Medina, 1994; 2009).

En la actualidad, no se pueden dejar pasar las investigaciones, los estudios, discusiones y las nuevas propuestas en torno a cómo pueden entenderse las diferencias entre hombres y mujeres con base en los nuevos planteamientos, desde diferentes perspectivas o niveles de estudio. El género es un concepto de definición compleja, que busca comprender los aspectos del comportamiento

humano tomando en consideración la implicación social y cultural que éste tiene, haciéndose de modo sencillo como la simple comparación entre hombres y mujeres sin quitarle que es una variable de análisis compleja (Rocha, 2013).

Las investigaciones que se han realizado en torno al género como variable categórica, por sí sola pueden dar cuenta de patrones y tendencias que las personas asumen en sus comportamientos y actitudes, y que las diferencias resultan de un proceso de socialización y aprendizaje (Stewart & McDermott, 2004; como se citó en Rocha, 2013). Estudiar el género para dar referencia a los procesos de diferenciación, dominación y subordinación entre hombres y mujeres implica tomar en cuenta el aspecto social. Así, la perspectiva de género se aleja de las argumentaciones funcionalistas y deterministas, y busca explicar la acción humana como un producto construido con base en un sentido subjetivo (Lamas, 2013). Para adentrarse en el género es importante definir este constructo. Los investigadores han presentado conceptualizaciones que abarcan rasgos biológicos y sociales.

1.2 Definiciones

Es importante hacer la diferenciación entre sexo y género, debido a que ambos constructos pueden ser motivo de confusión al diferenciar uno de otro, por sexo se refiere al conjunto de características biológicas que hacen diferentes a las personas queda determinado por la diferencia inscrita en el cuerpo a los órganos reproductores (Barberá, 1998).

El género alude al conjunto de factores culturales y psicosociales (rasgos, roles, aficiones y habilidades) que se le atribuyen de manera diferenciada a las personas (Barberá & Martínez-Benlloch, 2004).

Los autores que se han encargado de investigar al género proponen conceptos que se diferencian en algunos elementos que integran sus definiciones, principalmente incluyen aspectos que muestran una definición más completa. La tabla 1 integra las principales definiciones de género.

Tabla 1.
Principales definiciones de género

Autor	Año	Definición
Lamas	1986	Conductas que engloban los valores, las actividades y las normas que hombres y mujeres aplican de manera diferencial modificados por la cultura.
Gomariz	1992	Significados atribuidos al hecho de ser hombre o mujer en cada cultura, que afecta los modos de pensar, de sentir, de comportarse en cada sexo, dan origen a una feminidad y masculinidad. Esta diferenciación implica desigualdades y jerarquías entre ambos.
Scott	1996	Integra cuatro elementos interrelacionados: símbolos de representaciones sociales entre hombres y mujeres; conceptos normativos que manifiestan las interpretaciones de los significados que esos símbolos tienen; la presencia de instituciones sociales como la familia, educación; la identidad subjetiva la internalización que se hace de estos símbolos y significados, y que delimita la construcción de una identidad específica como varón o como mujer.

Se puede observar en las definiciones cómo la cultura y la sociedad tienen un carácter formador de lo masculino y lo femenino, es decir “ser hombre” y “ser mujer”. Es así que la socialización y endoculturación que los hombres y mujeres van enfrentando desde que nacen y tiene como resultado que éstos aprendan actividades, expectativas, los valores, comportamientos, rasgos de personalidad, actitudes y sentimientos de acuerdo con esa cultura formadora y que desarrollen una identidad y una personalidad acorde con esta cultura; este proceso no es estático, sino dinámico, y establece relaciones de poder donde existen jerarquías evidentes (Arellano, 2003; Buendía, 1999; Díaz, 2008; Marín & Medina, 2003).

Los estudios sobre el género plantean la importancia de estudiar este constructo, como una categoría dinámica y no estática, de modo que pueda ayudar a identificar nuevas formas de comprender la realidad y de construir cambios y acciones más concretas, y no sólo categorizándolos como hombres y mujeres sino como personas (Rocha, 2013).

Se han identificado tres momentos importantes en el proceso de cómo se incorpora el género a las investigaciones dentro del quehacer psicológico (Deaux, 1984; como se citó en Rocha, 2013): (1) Cuando se ve al género como una característica inherente a la persona, lo que expresaría sus conductas, rasgos y

capacidades; (2) Se encuentra el género ya no como una variable demográfica referida como el sexo, sino como una forma de dar cuenta de las diferencias en términos psicológicos, haciendo referencia al desarrollo de una personalidad diferenciada y enmarcada en los constructos de masculinidad y feminidad; y (3) Es cuando se centra hacia las categorías de “hombre” y “mujer” así como en el modo en cual éstas pueden afectar la percepción de las personas.

La psicología del género hace hincapié en el proceso de construcción de significados entre las personas y otorga importancia al contexto social, pues este sistema sexo/género se concibe como algo que las personas hacen (“*doing gender*”) en lugar de identificarlo como una propiedad que es inherente a los individuos (Calá & Barberá, 2009). En esta perspectiva se dice que “la actualización del género” ocurre en distintos niveles, tales como: sociocultural, interactivo e individual. A nivel sociocultural, el género se desarrolla a través de los estereotipos de género que se reproducen desde diversas instituciones (familia, escuela, trabajo y medios de comunicación) y que son reforzados una y otra vez como referentes identitarios y normativos. En el nivel interactivo, se alude al proceso a partir del cual se concibe al sistema sexo/género como un estímulo o clave que propicia actuaciones particulares de las personas al estar en interacción unas con otras y se materializa en un trato diferencial. En este nivel, como señalan Calá y Barberá (2009) no se hace referencia a un proceso pasivo, pues las personas en el nivel interpersonal estamos todo el tiempo negociando y recreando el sistema. Por último, el nivel individual indica que las personas “aceptan” la distinción de género como parte de la autodefinición y desarrollan actitudes, comportamiento y características que consideran adecuados a un determinado sexo.

De ésta manera, las personas adquieren y ponen en práctica una serie de comportamientos que cada cultura coloca como específicos de cada género haciéndose pertenecer a lo femenino o a lo masculino, es decir, “ser mujer” o “ser hombre”, y es así que el género puede moldearse con base en aspectos como la

atribución de género, la identidad de género, estereotipos y los roles de género (Lamas, 1986).

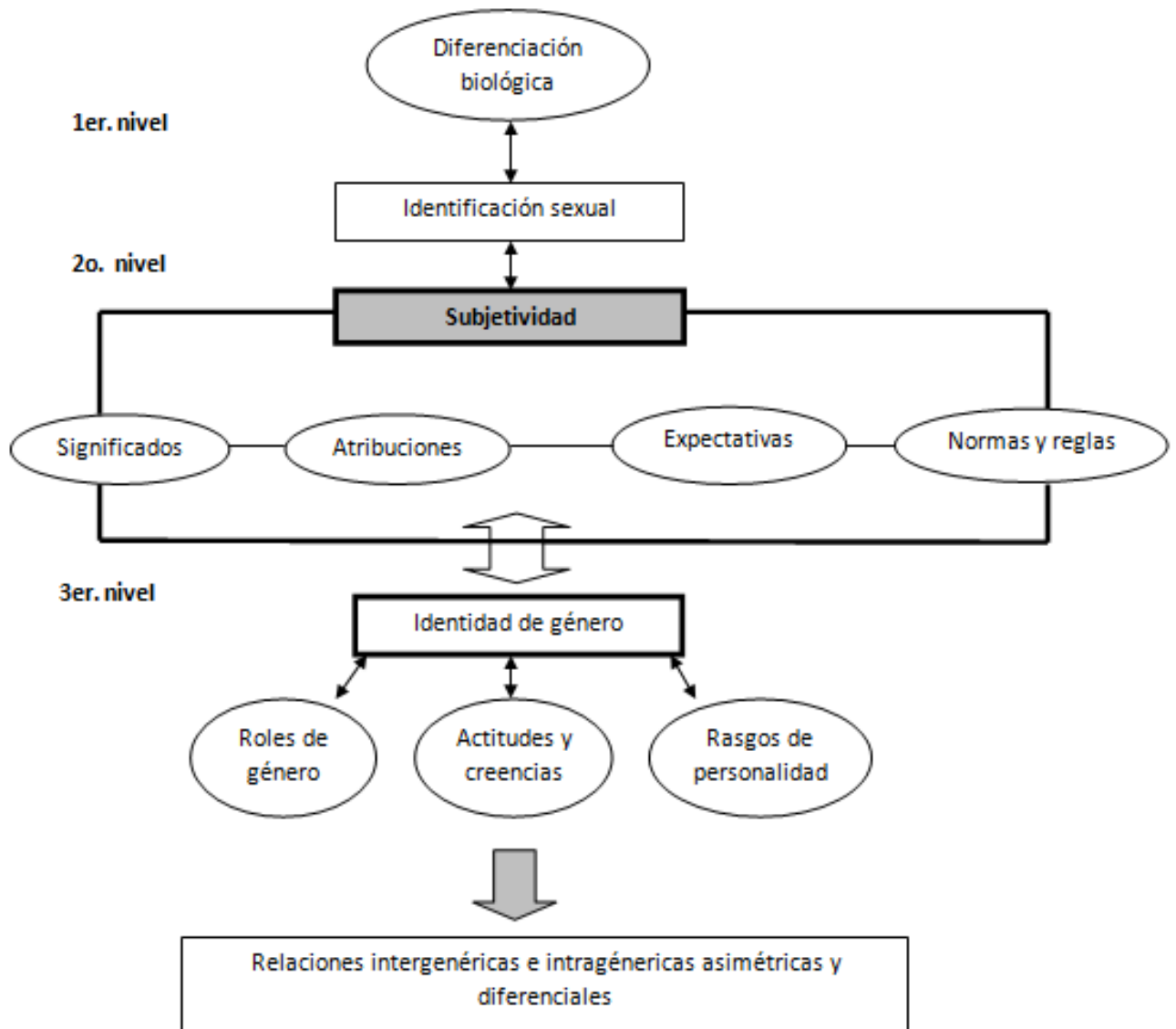
La conformación de creencias y valores en torno al género es llamado cultura de género para referirse al conjunto de contenidos que hay en un grupo cultural específico que da las normas de lo que debe ser un hombre y lo que debe ser una mujer, los comportamientos y actividades que deben desempeñar las características que deben poseer y la forma en la que deberán estructurar sus relaciones entre sexos (Rocha, 2008). La cultura será la que influya en cualquier aspecto de la vida humana mediante de los procesos de socialización dados por los padres, la familia, escuela y aquellos medios de socialización que moldearan los pensamientos, normas, actitudes y comportamientos o roles diferenciales, las características de masculinidad y feminidad y los valores asociados a cada género. La figura 1 muestra un esquema de la conformación del género desde lo biológico hasta lo socio cultural y cómo se relaciona con los elementos que se han ido explicando en este capítulo.

Un elemento que moldeará el género es la identidad de género entendida como un sentido psicológico de uno mismo como hombre o como mujer. De acuerdo con la teoría del desarrollo (Papalia, Wendkos & Feldman, 2010), la identidad de género es establecida entre los dos y tres años de edad, haciéndose manifiesta en las actividades, los sentimientos y las actitudes mostradas por el niño o la niña, es decir, su comportamiento se enfocará en su definición de femenino o masculino y en la manera en que lo expresará.

1.3 Identidad de género

Las diferencias que se hacen hacia los niños y las niñas como rasgos diferenciados han sido “naturalizados”, es decir, como las diferencias biológicas ya están establecidas permiten el desarrollo diferencial entre hombres y mujeres. Por lo cual, se argumenta que ellos realicen tareas diferenciales y que su desempeño sea igualmente distinto (Rocha, 2011).

Figura 1. Construcción del género y sus elementos principales



Esquema de la Construcción del género desde lo biológico hasta lo socio cultural y su relación con otros elementos que lo integran (Rocha y Díaz Loving, 2011).

La identidad de género no sólo se hace referencia al aprendizaje y la adopción de rasgos ligados a las dimensiones de masculinidad (instrumentalidad) y femineidad (expresividad) sino que también alude al conjunto de conductas, roles, creencias, actitudes, estilos y expectativas que se expresan en mayor o menor intensidad en dichas dimensiones (Spence, 1993; como se citó en Rocha, 2011), de esta manera, al hablar de identidad de género al mismo tiempo se hace referencia a

diversos factores. La identidad de género se estructura a partir del proceso de definición del sexo. La sociedad adoptó una forma específica de organización para la ejecución de los distintos trabajos (Engerls, 1994); en esta división le correspondió a la mujer el espacio de la casa por las características biológicas propias del sexo que consisten en su capacidad para embarazarse y criar a los hijos para su futura interdependencia (Attenborough, 2005). Consecuentemente, la mujer se ocupó de las funciones de la casa, mientras que el hombre se encargó de la protección del territorio y la provisión de recursos para la supervivencia dedicándose a la agricultura, la cacería, la domesticación de animales y la guerra, actividades que por su fortaleza física podría cubrir, lo que dio paso a establecer una diferenciación en los roles de género que hombres y mujeres juegan.

1.4 Roles de género

El proceso de identificarse como hombre o como mujer implica la internalización de normas y reglas que culturalmente se establecen sobre el papel que tiene un hombre versus una mujer, es decir, realizar el rol de género que corresponde.

Díaz-Guerrero (2003) explicó que los procesos de vida se forman por procesos culturales, y que los seres humanos son seres de cultura, aprenden de la cultura, la generan y viven a través de ella; es así que los roles y los rasgos que tanto los hombres como las mujeres poseen son derivados de los que la sociedad les muestra como aquello que debe ser valorado, siendo el significado de ser hombre o mujer un proceso construido psicológico social y cultural en el que el individuo se asume como parte de su género (Rocha, 2008; como se citó en Díaz-Loving, 2008).

El concepto de rol proviene de la sociología y la psicología social. De acuerdo con diversos autores, un rol se define como un conjunto de expectativas y comportamientos asociados con una posición específica, es decir, se busca cubrir un papel, que integra un conjunto de conductas atribuidas a hombres y a mujeres, normadas por las demandas sociales, asociadas a una posición en el sistema social (Rocha, 2008). También se define como la medida en que una persona

aprueba y comparte sentimientos y conductas que se consideran que son apropiados a su género constituido culturalmente (Hawkenworth, 1999 como se citó en Piedra, 2013).

Dentro de este campo de investigación, uno de los primeros argumentos son dados por Mead (1935), quien planteó que la adopción de los roles que desempeñan otras personas forma la manera en la que adquirimos nuestro propio rol, como cuando los niños y las niñas mediante el juego aprenden los comportamientos que son adecuados en función de las reglas que se marcan tanto explícita como implícitamente y regulan el comportamiento de los individuos. Además, Parsons y Bales (1955) proponían que las diferencias que se daba entre sexos y la manera en que desempeñaban sus papeles eran fundamentalmente instrumentales para los hombres y expresivos para las mujeres, donde las diferencias dadas naturalmente como hombres y mujeres tenían una correspondencia con el rol que jugaban (como se citaron en Rocha, 2011).

El concepto de roles de género tiene fundamentalmente tres usos de acuerdo con la literatura: En la antropología, los roles de género se refieren a las expectativas normativas que los miembros de una cultura determinada poseen alrededor de la posición que un hombre o una mujer ocupa en la sociedad; en la Sociología se les ve como la relación que refiere al proceso de desempeñar un papel que enfatiza la socialización y es localizada en diadas o grupos grandes con una estructura diversa; por último, en la psicología se refieren a las características que distinguen a hombres y mujeres entre sí y que los hace diferentes en conducta, personalidad, habilidades, preferencias y gustos (Stroller, 1968; como se citó en Rocha, 2011).

Es importante aclarar que es diferente el rol sexual del rol de género, este último solo se refiere a las definiciones sociales o expectativas normativas de cómo deben comportarse hombres y mujeres y que funcionan mecanismos cognoscitivos y perceptivos a través de los cuales la diferencia sexual se convierte en una diferencia social (Fernández, 1998).

El rol de género está relacionado al conjunto de normas y prescripciones aceptadas socialmente acerca de cómo debe ser el comportamiento femenino y masculino a partir de las expectativas que se tienen con respecto a los comportamientos considerados como adecuados para una persona que posee un determinado sexo, en otras palabras, los roles de género significan la recopilación de los comportamientos o actividades asociados con un papel social (como hombre o como mujer) (Rocha, 2011). Es el proceso de socialización el encargado de asignar éstos roles a los niños y las niñas al observar la manera de comportarse de sus padres, aprenden ese comportamiento y moldean su conducta (Gurung, 2009), identificando el rol de las mujeres como las encargadas de las actividades del hogar y a los hombres como proveedores (Dindia, 2009), cumpliendo diferentes roles de acuerdo al área en donde se desenvuelven, es decir, roles vinculados con los hijos y otros familiares; roles hacia la pareja; los roles en el contexto social y laboral relacionados con las actividades de trabajo remunerado o fuera del contexto hogareño y familiar, siendo diferentes las actividades que hombres y mujeres desempeñan de acuerdo al rol social (Rocha, 2011).

Siguiendo con el aspecto de los roles, de acuerdo con Rismaum (1986; como se citó en Flores, 2014) lo masculino y lo femenino propio de la cultura mexicana son los estereotipos ideales del hombre y la mujer. A los roles masculinos se les denominó instrumentales para dar referencia a aspectos de autoafirmación, poder, auto seguridad, agresividad, fuerza, competitividad, racionalidad, análisis, así como cumplimiento de metas y logros; por otro lado, al rol femenino se le nombró expresivo para referirse al aspecto afectivo, cariñoso, sensible, tierno y simpático y gentil; aunque se plantea que el ideal es ser andrógino, es decir, que hombres y mujeres tengan rasgos tanto masculinos (competencia, trabajador) como femeninos (dulzura, ternura). Es desde esta perspectiva que la masculinidad y la femineidad son una construcción sociocultural que se genera a través de los procesos de socialización y endoculturación.

La importancia de los roles es tal que cuando ambos miembros en la pareja tienen la misma ideología acerca de ellos, es decir, ambos son tradicionales (el hombre masculino y la mujer femenina) o son innovadores y perciben mejor la andrógina, son más felices y más satisfechos (Fisher, 2009 y Malach, 2005 como se citó en García-Meraz, Guzmán- Saldaña, Flores-Galaz, Cortés-Ayala, López-Rosales, 2012).

1.5 Masculino-Femenino vs Instrumentalidad-Expresividad

Investigaciones recientes han conceptualizado lo femenino y lo masculino de modo distinto, lo que muestra una conceptualización integradora y funcional que nombra al género. Díaz-Loving, Rocha y Rivera (2007) indican que si se consideran únicamente que los rasgos masculinos y femeninos que surgen desde una perspectiva biológica, la cual no alcanza a mostrar ni explicar la diversidad y el potencial real de las personas al realizar diversas tareas o actividades, por lo que es necesario cambiar estos constructos a instrumentalidad al hacer referencia a los rasgos masculinos y expresividad para los rasgos femeninos. La instrumentalidad consiste en aquellas características vinculadas a la ejecución de una tarea, mientras que la expresividad consiste en las características que refieren a la expresión de afectos, dejando así la idea de que estas características sean particulares y exclusivas al sexo.

Como si se tratara de dos mundos diferentes, los hombres orientados a la instrumentalidad, son vistos como trabajadores, responsables, inteligentes, fuertes-agresivos, abusivos y realizan actividades públicas, proveedores y protectores, mientras que las mujeres orientadas a la expresividad, son vistas más cariñosas, amorosas, maternales, comprensivas, chillonas, quejumbrosas, débiles y se dedican al proceso de crianza y cuidado de los hijos y la familia (Díaz-Loving, Rivera, Cruz y Rocha, 2014; Valdez-Medina, Díaz-Loving y Pérez, 2005). Las investigaciones muestran como persiste una evolución socio-cultural que hace ver como cada ser humano fomenta, enseña, refuerza y castiga a las personas en función de las normas y estereotipos de género.

Esta perspectiva tradicionalista, cargada de normas, creencias y valores que dominó en la cultura mexicana hasta los años cincuenta, pretendía resolver de modo rutinaria los imperativos fundamentales de la convivencia entre los sexos, delimitando a los roles de género y afectando las diferencias que se dan entre hombres y mujeres (Reidl, Valencia, Vargas & Sierra, 1998), puesto que a los hombres los caracterizaba el autoritarismo y a las mujeres la sumisión y abnegación (Díaz-Guerrero, 2004).

Actualmente los patrones tradicionales se han modificado gradualmente debido a la incorporación de las mujeres en el ámbito laboral y académico, proceso que permite la adquisición y desarrollo de características tradicionalmente marcadas como “masculinas” y por tanto exclusivas de los varones. De igual modo, pese a que ha sido menos notorio, los varones se han involucrado en actividades tradicionalmente “femeninas”, y ahora ya participan en las actividades del hogar y el cuidado de los hijos. La propuesta que hacen Díaz-Loving, Rivera, Cruz y Rocha (2014) en torno a no catalogar como femenino o masculino sino que hombres y mujeres poseen potencialmente características vinculadas tanto a la expresión de afectos (expresivas) como a la ejecución de la tarea (instrumentales) permite revalorar dichas características como aspectos, que al ser formados por la sociedad y la cultura que influye, es el individuo quien puede realizar un reajuste social.

En la vida diaria los hombres y las mujeres se dan cuenta que existen diferencias generales entre unos y otros, mientras que unas son más emotivas, otros se inclinan a lo que es más práctico, unos son más musculosos, otros más elásticos, a las mujeres se les atribuyen que pueden hacer varias cosas a la vez como cuidar a los hijos y guisar o hablar por teléfono, pero esto nos da cuenta únicamente de que existen diferencias físicas, sociológicas y sociales que hacen en promedio diferentes a los hombres y las mujeres, lo que da cuenta a las diferencias normativas que aparecen de acuerdo a los componentes biológicos, sociales y psicológicos (Valdez-Medina, Díaz-Loving y Pérez Bada, 2005).

En México, las investigaciones sobre la dinámica de los roles por sexo han demostrado una evolución de lo tradicional, pues ahora hombres y mujeres manifiestan conductas instrumentales y expresivas estereotipadas, a una postura en transición derivada de factores económicos y los cambios socio-culturales de finales del siglo XX, en donde ahora el rol femenino puede incluir hasta el de proveedora del hogar (Díaz-Loving, Rocha-Sánchez & Rivera-Aragón, 2007; Valdez-Medina, Mondragón & Cruz, 2002). Actualmente las mujeres han dejado de tener una posición sumisa para mostrarse propositivas, que no sólo influye en su vida, sino que modifica la percepción que se tenía de ella.

Para evaluar la instrumentalidad y expresividad de hombres y mujeres Díaz-Loving, Rocha y Rivera (2004) elaboraron una escala para medir éstos factores, proponen un área instrumental positiva y una negativa por un lado, y un área expresiva positiva y una negativa por otro, las cuales responden a los diferentes tipos de personalidad desarrollados por las personas dentro de su cultura. En la tabla 3 se muestran las áreas de instrumentalidad positiva y negativa y en la tabla 4 se muestran las áreas de expresividad positiva y negativa.

Los autores dan cuenta de las características marcadas para cada tipo de personalidad, como aspectos atribuidos a lo masculino o lo femenino, es decir, de cómo los aspectos expresivos e instrumentales pueden figurar tanto en hombres como en mujeres independientemente.

Tabla 2.
Áreas instrumental positiva y negativa

Área Instrumental Positiva	Área Instrumental Negativa
<p data-bbox="396 1528 659 1554"><i>Instrumental cooperativa</i></p> <p data-bbox="224 1560 831 1646">Se caracteriza por atributos de producción y manipulación del medio asociado a una responsabilidad social que enfatiza el bienestar común.</p> <p data-bbox="224 1652 831 1745">Corresponde a una personalidad precavida, trabajadora, formal, activa, ordenada, cumplida, responsable, trabajadora y organizada.</p>	<p data-bbox="1016 1528 1308 1554"><i>Instrumentalidad machismo</i></p> <p data-bbox="857 1560 1463 1646">Engloba características como ser aprovechado, tosco, agresivo, avorazado, violento, patán; predomina la agresividad, el abuso, la rudeza y la corrupción.</p>
<p data-bbox="342 1812 712 1837"><i>Instrumentalidad orientada al logro</i></p> <p data-bbox="224 1843 831 1900">Ligados a una versión más individual, en donde se enfatiza la competencia personal encaminada al</p>	<p data-bbox="943 1812 1385 1837"><i>Instrumentalidad autoritaria-manipuladora</i></p> <p data-bbox="857 1843 1463 1900">Es un patrón de comportamiento que favorece el control y dominio sobre otros sin escatimar los medios para</p>

desarrollo y progreso individual. Contiene rasgos de la personalidad como ser autosuficiente, persistente, competitivo, íntegro, constante, ambicioso y competente.	llegar a obtener lo que la persona quiere. Conformado por características instrumentales socialmente indeseables, como ser orgulloso, manipulador, vengador y terco.
--	---

Instrumentalidad egocéntrica

Responden a un patrón orientado al desarrollo y progreso personal en el que sobresale la individualidad encaminada a la satisfacción personal más que a la grupal.
Posee características como ser atrevido, arriesgado, arrojado y valiente.

Instrumentalidad rebelde

Caracteriza a las personas por presentar interés en la calidad de sus relaciones interpersonales.
Contiene características como descortesía, desinterés y falta de flexibilidad.

Nota: Información retomada de Rocha & Díaz-Loving (2011).

Tabla 3.
Áreas expresividad positiva y negativa

Área Expresividad Positiva	Área Expresividad Negativa
<p><i>Expresividad afiliativo-afectiva</i></p> <p>Responde dentro de la cultura mexicana al estereotipo de la mujer abnegada y maternal. Se presentan rasgos en la personalidad como ser amoroso, cariñoso, dulce, tierno, fiel, cálido; todos estos rasgos son socialmente deseables y valorados tradicionalmente en las mujeres, aunque también son aceptables en los hombres. Su presencia favorece el intercambio e interacción social, encaminándose al cuidado y bienestar común.</p>	<p><i>Expresividad emotivo-negativo-egocéntrico</i></p> <p>Corresponde a una persona que es inestable, mentirosa, quejumbrosa, burlona y entrometida. Son típicamente asociadas al estereotipo femenino en su versión negativa, empero es común encontrarlas en los varones.</p>
<p><i>Expresividad romántico-soñadora</i></p> <p>Es la caracterización del "romántico empedernido" que sueña e idealiza al afecto. Corresponde a rasgos como ser romántico, soñador, emocional y sensible; se convierten en el ropaje de la expresividad de una persona.</p>	<p><i>Expresividad vulnerable-emocional</i></p> <p>Conformada por características como ser celoso, preocupón, infantil, miedoso y llorón; en conjunto éstos rasgos también hacen alusión al estereotipo femenino que refleja la parte desagradable de la mujer, ya que son chillonas, débiles, penosas, miedosas, penosas y preocuponas.</p>
	<p><i>Expresividad control-externo-pasivo-negativo</i></p> <p>Este factor es representativo de la mujer mexicana, caracterizada por su abnegación, dependencia, sumisión, conformidad e indecisión, entre otras.</p>

Nota: Información retomada de Rocha & Díaz-Loving (2011).

En sus investigaciones, Díaz-Guerrero (2003) observó que el género es una definición construida socialmente, donde se plasman las relaciones y roles que definen la interacción de varones y mujeres. No obstante, una de las grandes dificultades que existe en la temática es la incapacidad (aprendida y reforzada culturalmente) para diferenciar lo aprendido y lo biológico, y por tanto natural. Los datos que ha aportado, así como las investigaciones transculturales, muestran claras y significativas diferencias de cómo se vive y se experimenta el ser hombre o el ser mujer y que debería ahuyentar cualquier vestigio de ésta arcaica construcción social; sobre todo cuando ha existido una seria idiosincrasia que condiciona la manera en que hombres y mujeres se construyen y fundamentan los procesos de socialización.

Eagly (1987; como se citó en Flores, 2014) en su teoría del rol social propone que el comportamiento diferencial entre hombres y mujeres puede ser explicado, entre otras cosas, por la relación desigual del trabajo que genera la polarización de roles de género y que da lugar para retroalimentar una cultura que enfatiza ésta diferenciación. Un aspecto importante a considerar dentro de los roles de género es la importancia que tiene la conformidad que se da hacia las diferencias dadas por los roles sociales, adquiriendo cualidades acordes con ellos, así como las creencias y actitudes relacionadas como consecuencia del desempeño de los mismos; además de la evaluación cognitiva que se asocia a la ejecución de roles diferenciales y la existencia de un trato desigual e injusto entre los hombres y mujeres también se encuentra una evaluación que se realiza ante esta inclinación, como son las actitudes hacia los roles de género, que muestran una actitud positiva o negativa de dicha diferenciación de roles y juego de papeles llevados por hombres y mujeres.

1.6 Actitudes hacia los roles de género

Las actitudes se refieren a lo que sentimos por las personas, los hechos y las situaciones y condiciones de vida. McGuire (1985) argumenta que las actitudes se refieren a los juicios de carácter evaluativo, ya sea positivo, negativo o neutral sobre las personas o circunstancias. Estos juicios se construyen a partir de las

creencias y los valores, es decir, tienen un elemento cognoscitivo y otro valorativo. Según Breckler (1984) las creencias poseen tres elementos fundamentales, *el primero* son las creencias o cogniciones, *el segundo* son los afectos, sentimientos o emociones y *el último* son las conductas. Para Fishbein y Ajzen (1975) los componentes principales de las actitudes son la evaluación y el afecto, descartando así el elemento conductual y solo queda como una consecuencia de las actitudes conductuales.

Las creencias parecen hacer referencia al cómo deberían comportarse hombres y mujeres, y poseen varios componentes, de acuerdo con Hegelson (2002) y Lips (2001), en el *aspecto afectivo* está la presencia de lo que se denomina sexismo, el cual significa el prejuicio que existe hacia las personas del otro sexo; en el *componente cognoscitivo* se refiere al estereotipo de género, el cual es vinculado con las creencias que se relacionan con características biológicas y psicológicas, y en la dimensión conductual se hace referencia a la discriminación sexual, a cual implica el trato diferencial de las personas en función a su sexo.

Los roles de género y las actividades desempeñadas dan cuenta de la aceptación de ciertas creencias que diferencian a los géneros, las cuales a su vez se hacen evidentes en la convivencia, el trato diferencial y en la discriminación (Rocha, 2011). Las actitudes parecen ser cruciales en el proceso de confirmar la pertenencia un género, dado la congruencia a la evaluación y autopercepción que se hace alrededor de la personalidad como sujeto relacionado como un grupo (hombres o mujeres).

Se han realizado investigaciones en torno a los estereotipos y a evaluar las actitudes hacia los roles de género (Rocha, 2004), del mismo modo se vincula la cultura de género con las actitudes evaluando a hombres y mujeres mexicanos, dando importancia al cambio de roles que han tenido los hombres y las mujeres, a los cambios sociales, los cambios en la estructura y organización económica y se consideran factores fundamentales en una verdadera transformación que dirige hacia un mundo justo y equitativo. Sin embargo, pocas veces se pone la debida atención en la estructura ideológica que una persona posee y que una sociedad

refuerza, de manera que esto no debería ser, pues existe una relación entre lo que se cree y la disposición para en realidad cambiar y abandonar de manera definitiva el sexismo.

Cuando Díaz-Guerrero (2003) se refirió a la cultura y la personalidad del mexicano, hizo referencia a que esta última constituye un sistema de información de naturaleza racional-emocional que obtiene diferentes grados de identidad individual como resultado de una dialéctica entre tal sistema de información individual y la cultura, y esta última constituye el sistema de información derivado de la historia particular de cada sociedad. Es así, que cada persona nace y se desarrolla dentro de un sistema de información que constituirá su marco de referencia. Se puede dar cuenta a través de las investigaciones realizadas que los estereotipos y las premisas que conforman la cultura de género han tenido un cambio importante con respecto a la aceptación con la que hombres y mujeres las asumen como verdaderas y parte de su identidad, y que de alguna manera la intensidad con que hombres y mujeres definen su masculinidad y feminidad es más propicia con matices al cambio donde hombres y mujeres figuren a un mismo nivel.

En las actitudes hacia los roles, es decir, hacia el establecimiento de papeles en sociedad se involucran afectos, por lo tanto emociones, las cuales son elementos fundamentales de lo humano, que dan sentido a la vida, guían la toma de decisiones, disparan la conducta (Caccioppo, Gardner & Bernston, 1999; McIntosh & Tangri, 1989 como se citó en Reidl & Sierra, 2003), y son producto de significados personales que dependen de lo que es importante para cada quien y para el medio en que se vive, es por ésta razón que el siguiente capítulo está dedicado al campo de las emociones.

Capítulo II

Autoregulación Emocional

“La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto aprendizaje crucial en la vida diaria”

Daniel Goleman.

Capítulo II

Autoregulación Emocional

La expresión de una emoción transmite información socialmente relevante para dar cuenta de la interacción de los individuos en el sistema social, así como sus intenciones y su dirección en la relación, pero entonces ¿qué pasa cuando las personas no logran regularse emocionalmente?, ¿cómo aceptan o rechazan los roles con los que se desenvuelven?

Este capítulo explica las emociones, las estrategias de regulación emocional, y el papel que juega la cultura en el establecimiento de normas que dirigen la expresión de las emociones.

Las emociones son importantes para la supervivencia social, porque percibir las y expresarlas ayuda a formar y mantener las relaciones sociales, así como establecer o mantener una posición social en relación con otros, mostrándose a dos niveles: interpersonal y de grupo (Lewis, Haviland-Jones & Feldman, 2008).

Las emociones cumplen una función social asumiendo que evolucionaron de un contexto social, donde la supervivencia tuvo un papel importante. La supervivencia social es una tarea compleja porque requiere un equilibrio entre la cooperación, por una parte, y la competencia en el otro. Los seres humanos son sociales y necesitan de vínculos sociales con el fin de prosperar (Baumeister & Leary, 1995).

2.1 Antecedentes

En occidente, durante el siglo XX, el estudio de las emociones destacaba las virtudes de una vida desapasionada, por ser la mejor forma para actuar (en sentido instrumental) por la habilidad para reaccionar sin distracción de las pasiones (Marks, 1991). Es así, que las emociones se asociaron erróneamente como debilidad moral y se han excluido de la investigación dando mayor importancia a la cognición, cuando se retomaban como foco central de interés para la investigación era porque se buscaba analizar las emociones negativas o

estudiar los procesos mentales sin contaminación emocional (Cole, Michel & Teti, 1994; Marks, 1991).

En consecuencia, a lo largo de los años el estudio de las emociones pasaba a segundo plano, debido a la imposibilidad de medirlas objetivamente, por no tener un rol causal en la conducta, o que eran indeseables por naturaleza y que no se podían describir científicamente (Campos & Barrett, 1984). El desprecio general por las emociones fue reemplazado gradualmente por una reevaluación de su importancia. Actualmente, este proceso de cambio conceptual ha llevado a aceptar una aproximación que enfatiza en el rol de las emociones como reguladoras y determinantes del comportamiento intra e interpersonal y en su función adaptativa y organizadora al combinar necesidades del individuo con demandas del medio (Campos & Barrett, 1984; Cole et al., 1994; Thompson, 1994). Las emociones ahora son entendidas como flexibles, contextualizadas y dirigidas a metas (Hagemann, Waldstein & Thayer, 2003).

Desde una aproximación funcionalista (Campos & Barrett, 1984; Campos, Mumme, Kermoian & Campos, 1994) las emociones tienen un carácter intrínsecamente relacional, es decir, la emoción no puede entenderse analizando al individuo y a los eventos por separado, ya que el evento nunca estará libre de su relevancia para las metas personales.

A mediados del siglo XX, desde la psicología humanista, Gordon Allport, Abraham Maslow y Carls Rogers enfatizaron el papel de las emociones. Posteriormente Albert Ellis propuso la psicoterapia racional emotiva, desde este enfoque defiende la idea de que cada persona tiene la necesidad de sentirse bien consigo misma, siendo consciente de sus emociones para crecer personalmente y, si esto no es posible, pueden aparecer comportamientos desviados. Payne (1985; como se citó en Mayer, Salovey & Caruso, 2000) planteó el eterno problema entre la emoción y la razón y propuso integrar la emoción y la inteligencia, dado que la ignorancia emocional puede resultar destructiva.

En 1990 dos psicólogos norteamericanos Peter Salovey y John Mayer de la Universidad de Harvard y de la Universidad de New Hampshire, respectivamente, midieron las habilidades emocionales en las personas, y encontraron que algunas de eran mejores que otras para identificar sus sentimientos y además de resolver problemas que implican asuntos emocionales. De este modo, desarrollaron una teoría de la inteligencia emocional basada en la inteligencia estándar como una habilidad mental la cual considera que las emociones y el pensamiento interactúan trabajando de forma adaptativa.

En el campo práctico de las emociones, para enseñar a las personas a identificarlas y desarrollar habilidades emocionales, se diseñaron técnicas centradas en las emociones, unas de las pioneras son las técnicas de *counseling*, que se traducen como acompañamiento o asesoramiento, basadas en la suposición de que la mayoría de las personas tienen la capacidad para resolver sus propios problemas si se les ayuda a entender sus pensamientos y sentimientos, además de ayudarlas a encontrar o probar distintas opciones o soluciones.

Por otro lado, las emociones son consideradas como un medio de comunicación (Keltner & Haidt, 2001), éstas pueden enunciar intenciones y pensamientos que son transmitidos a través de la expresión emocional dada en la interacción entre dos personas, donde existe un intercambio de estímulos que las emociones brindan a la acción de los demás (Keltner & Kring, 1998). De acuerdo con esto, en esta interacción se presentan una gama de emociones activadas por la situación que da paso a muchas posibilidades de respuestas que incluyen conductas, reflejo de las emociones en la otra persona que recibe y con la persona que las está emitiendo, es así que se da la interacción dinámica entre dos personas.

La literatura muestra como los investigadores plantean la interacción entre el individuo y su entorno, resultando de esa interacción una emoción activada por las situaciones que las personas viven. Manstead (1991) señala que la vida social y las emociones están conectadas, e identifica cinco tipos de conexiones: (1) El impacto que las emociones tienen sobre el juicio y la percepción social; (2) Los

factores que influyen sobre la expresión y la experiencia emocional (lenguaje, creencias, valores); (3) La capacidad que tienen las emociones para crear, mantener y disolver relaciones sociales; (4) La comunicación de las emociones por medios verbales y no verbales; (5) El mantenimiento de sistemas culturales de creencias, valores y comportamientos.

Estos tipos de conexión surgen frente a eventos que se encuentran presentes en la vida común, como respuesta a una situación en el medio que resulta significativa para el individuo.

Una emoción inicia con un estímulo o situación provocadora (Lazarus, 1991), el significado de la situación es interpretado por el individuo con base en su historia, es decir, inteligencia, habilidades sociales y formas de pensar; se realiza una evaluación particular de acuerdo a la combinación de estímulos e historia (Lazarus, Kanner & Folkman, 1980) que desencadena la emoción (Frijda & Mesquita, 1995; Reidl, 2005; Ruch, 1995; Tooby & Cosmides, 1990).

De acuerdo con Lazarus (1991) existen dos tipos de evaluación: (1) Evaluación primaria es aquella en donde la persona evalúa si la interacción con el medio ambiente presenta algún riesgo. Dentro de ésta existen tres clases: irrelevante, benigna-positiva o estresante (en la que existe un daño o una amenaza o se anticipan situaciones de pérdida); (2) Evaluación secundaria es aquella que hace la persona cuando se encuentra en desventaja o en peligro y evalúa que debe hacer algo para mejorar su bienestar por medio de varias opciones de enfrentamiento: centrado en el problema (se manejan los conflictos por medio de la acción directa) o centrado en la emoción (por la interpretación de la situación).

De esta manera, dos personas ante una misma situación pueden experimentar emociones diferentes, debido a que la evaluación que cada una hace se da en términos de la historia personal, la cual determina que emoción es la que surge.

2.2 Definición del concepto emoción

Etimológicamente, emoción proviene de *moveré* que significa moverse, supone una percepción de atracción y repulsión consciente y una conducta de acercamiento o aversión. El concepto emoción puede definirse como el intento del individuo por establecer, mantener, cambiar o terminar la relación con el ambiente en asuntos significativos (Campos et al., 1994).

Las emociones son un sistema de respuesta integrado, cuya función principal es ser emergentes en la relación interpersonal, implican el establecimiento, mantenimiento o ruptura de las relaciones entre una persona y el ambiente interno o externo cuando las relaciones son significativas para el individuo (Campos & Barrett, 1984).

El ser humano necesita de un sistema regulador para sobrevivir a un ambiente cambiante y poco predecible. Las emociones juegan un papel fundamental en la vida de una persona, el desarrollo de éstas lo ayudarán a enfrentarse a las circunstancias que se le presentan, es así que las emociones son necesarias, sin embargo, un mal uso, es decir, el no aprender a controlar o nivelar adecuadamente la expresión de las emociones puede ser desadaptativa (Davidoff, 1980).

Las emociones se constituyen por medio de los mismos componentes subjetivos, fisiológicos y conductuales que expresan la percepción del individuo respecto a su estado mental, su cuerpo y la forma en que interactúa con el entorno, en contraposición con la idea popular de que *distorsiona la visión el entorno, ya que la visión es realista* (Davidoff, 1980).

Al referir a las emociones se trata de un aspecto subjetivo del ser humano, ya que no es sino a través de su descripción que podemos acceder al interior de lo que mueve la conducta observable. Es por esta razón que las emociones toman relevancia en las investigaciones, ya que al ser una parte fundamental en el individuo ayudan o afectan las relaciones de una persona con su entorno, el modo en que se regulan influirá la percepción de bienestar de las personas, y las

emociones serán reguladas de acuerdo a las percepciones que se realizan de las situaciones en las que se desenvuelve, afectando sus procesos cognitivos y conductuales, por lo tanto fisiológicamente también habrá cambios, todo esto en conjunto compondrá una realidad para el individuo.

2.3 Tipología de las emociones: positivas y negativas

En el aspecto de las emociones, los autores se cuestionan sobre cuáles son las principales emociones, y las han clasificado en emociones básicas y complejas. Para este estudio, sólo se retoman las emociones básicas, las cuales son: alegría, miedo, sorpresa, aversión, ira y tristeza (Sánchez-Aneas, 2009). El *miedo* es una emoción que predispone a huir o luchar, se manifiesta en el cuerpo cuando la sangre fluye hacia los músculos para permitir la huida, puede producir una parálisis del cuerpo. La *sorpresa* predispone a la observación concentrada transitoria. Se manifiesta por el arqueado de las cejas, que provoca un aumento de la luz que llega a la retina, facilitando la percepción de lo que está ocurriendo, a fin de elaborar un plan de acción o una respuesta que sea apropiada. La *aversión* produce disgusto o asco, que lleva a una persona a alejarse o a rechazar el objeto que la produce. La *ira* predispone a la defensa, a la lucha o a la destrucción. Produce rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad. Se asocia con la movilización de la energía corporal que produce un mayor nivel de hormonas en la sangre, aumenta el ritmo cardiaco y existen reacciones más específicas de preparación para la lucha. La *tristeza* predispone el ensimismamiento y el duelo. Se produce una disminución de la energía y la ralentización del metabolismo corporal. Se siente pena, soledad, pesimismo y desgano. Dependiendo de su intensidad facilita el aprendizaje ya que, si se trata de una depresión, dificulta que aquel se dé.

La *alegría* es una emoción que predispone a afrontar las tareas, al aumentar la energía de la que disponemos e inhibir emociones negativas. Este estado emocional facilita el aprendizaje y provoca sensación de bienestar y seguridad

Solomon y Stone (2002) clasificaron a las emociones como positivas y negativas relacionándolas con lo agradable y lo desagradable, con la satisfacción de necesidades y deseos, y con la obediencia a ciertas reglas o principios universales.

Las emociones positivas se han ubicado en el sentido de la satisfacción ya que son las que motivan a seguir reglas y exaltar virtudes. A su vez, las emociones negativas provocan problemas interpersonales y sociales que amenazan no sólo las relaciones con otros, sino la misma existencia como individuos y miembros de una subcultura, grupo étnico o nación, ya que pueden provocar reacciones que pueden derivar en violencia (Reidl, 2002).

Las emociones negativas son importantes porque informan sobre la necesidad de cambiar o ajustar la expresión en curso (Pratto & John, 1991). Este valor informativo es vital para el mantenimiento de las relaciones con el entorno (Lazarus & Lazarus, 2000).

Todo ser humano a lo largo del día experimenta gran variedad de emociones, las cuales pueden verse diferenciadas en su intensidad, pese a lo anterior regularmente una persona no acostumbra detenerse para identificarlas y encontrar la causa de su aparición. La importancia de desarrollar la habilidad para identificarlas es por el hecho que una vez que la emoción es detectada y determinar su origen, seamos capaces de manejarla. Entonces, las emociones juegan un papel fundamental en el ser humano, ya que poseen un valor adaptativo en la vida de los individuos (Caccioppo & Gardner, 1999), sin embargo, si determinadas emociones se desplegaran de la forma e intensidad con que se perciben, a menudo provocarían situaciones no adaptativas. Por ejemplo, una súbita expresión de enojo en el trabajo puede interferir en las relaciones con los compañeros o superiores generando inadecuada toma de decisiones. Por esta causa, las emociones tienen que ser reguladas (Gross, 1999).

2.4 Regulación emocional y autoregulación emocional

La regulación emocional (RE) se refiere a cómo las personas modulan sus expresiones emocionales. Esta capacidad se forma desde edades tempranas y es una habilidad fundamental para las relaciones interpersonales, ya que ayuda a interactuar efectivamente con los otros. Dentro de la amplia gama de emociones que puede expresar un individuo, se tienden a regular aquéllas que culturalmente se consideran disfuncionales o negativas (López- Hernández, 2009).

A menudo las emociones son reguladas para evitar deterioro en las relaciones interpersonales (López-Hernández, 2009). El campo de la regulación emocional responde a preguntas como: ¿se regulan alguna vez las emociones? ¿De qué forma influyen los individuos en las emociones que manifiestan y cómo las expresan?

El constructo de regulación emocional se ha estudiado de diversas maneras dentro de las diferentes ramas de la psicología, tales como el desarrollo de la personalidad, las diferencias individuales, la psicología social, las relaciones sociales, el estrés y enfrentamiento (Diamond & Aspinwall, 2003). Se han generado variedad de investigaciones que buscan explicar los elementos del desarrollo implicados en la regulación emocional (Fox, 1994).

Entre los primeros trabajos para delimitar el concepto de regulación emocional, se consideraba que los individuos influían en sus propias emociones y en las emociones de los demás. Gross (1999) propuso que este doble uso puede ser confuso y poco explicativo ya que mezcla dos conjuntos sumamente diferentes de motivos, metas y estrategias, sin embargo, señala que ambos tipos deben ser examinados y delimitados.

Las investigaciones acerca de las emociones han planteado definiciones que suelen variar en las características que la integran, Thompson (1994), uno de los más referidos, define a la RE como el conjunto de procesos extrínsecos e intrínsecos responsables de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales, especialmente su intensidad y características en el tiempo, con el

objetivo de alcanzar las propias metas (como se citó en Flórez Alarcón & Rendón, 2010). Gross (1998) define la regulación emocional como el proceso por el cual los individuos influyen sus emociones, y cómo experimentan y expresan esas emociones. Ambas definiciones comparten que la RE es un proceso en el cual se modula la respuesta emocional, en orden de alcanzar una meta determinada, además implican que el individuo tenga habilidades que le permitirán ejercer una evaluación que module la reacción emocional de acuerdo a los objetivos propios para alcanzar las metas, siendo la regulación emocional el proceso que marcará la intensidad y el modo en que se expresa determinada emoción. Por lo tanto, se puede definir a la regulación emocional como toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o suprimir un estado afectivo en curso (López-Hernández, 2009).

A partir de estudios que manipulan la respuesta emocional induciendo estados de ánimo negativos (por ejemplo, desagrado), Gross (1998) ha utilizado diversos parámetros para la evaluación y medición de las distintas formas de regulación, incluyendo reportes autoaplicados, medidas fisiológicas e índices conductuales. En términos generales, la atención se ha centrado en el momento de ocurrencia de las distintas formas de regulación a lo largo del proceso emocional. En este contexto, se diferencian: a) estrategias de aparición temprana (focalizadas en los antecedentes), por ejemplo, aquellas que versan sobre el contexto, situación y significado atribuido a la fuente de activación, y b) estrategias de aparición más tardía (focalizadas en la respuesta), por ejemplo, sobre los cambios somáticos experimentados una vez que la emoción se inició completamente.

La RE comprende procesos extrínsecos e intrínsecos para monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales en sus características temporales y de intensidad (Thompson & Waters, 2010). Es un proceso dinámico que involucra las dimensiones de reactividad y control que temporalmente se alternan y conforman un importante mediador en las relaciones interpersonales y en el ajuste socioemocional a lo largo de la vida (Calkins & Hill, 2007; Eisenberg, et al., 2007; Thompson & Meyer, 2007).

En definitiva, la RE implica prevenir una emoción, incrementar su frecuencia o intensidad, mantener, fomentar, inhibir o atenuar la activación emocional y expresar una emoción diferente a la provocada (Campos et al, 1994; Thompson, 1994), noción que se encuentra en marcado contraste con la visión occidental tradicional, que ha hecho énfasis en la inhibición, especialmente de las emociones consideradas negativas.

En las definiciones relacionales se prefiere el término “regulación” al de “control” debido a que regulación implica un ordenamiento dinámico y ajuste de las emociones al medio, mientras que control implica restricción

Se han formulado definiciones de regulación emocional centradas en la *autoregulación conductual*, es decir, el inicio, ajuste, interrupción, terminación o alteración del comportamiento en función de metas (Carver & Scheier, 1996; Heatherton & Baumeister, 1996; Tice & Bratslavsky, 2000). La teoría de la autoregulación propuesta por Baumeister y Heatherton (1996) plantea que el humano tiene la capacidad para alterar las propias respuestas y apartarse así de los efectos directos de las situaciones inmediatas

Desde una perspectiva funcionalista se considera que la regulación emocional no es una simple cuestión de detener el malestar. Implica varios ajustes para organizar el funcionamiento inmediato y a largo plazo. No se trata sólo de reducir la intensidad o la frecuencia de ciertos estados emocionales, sino también de la capacidad para generar y sostener emociones que permitan desarrollar una actividad y comunicarse e influir en otros, especialmente en coordinación con sus estados emocionales.

La activación emocional puede fomentar o quebrantar el funcionamiento efectivo, y los procesos de regulación son importantes porque disponen la emoción para brindar soporte adaptativo y estrategias conductuales organizadas. En este sentido, todas las emociones son adaptativas, tanto las positivas como las negativas, cualidad que está determinada por la oportunidad con que se emiten, es decir, su acople con las demandas del contexto. El componente clave es la

relación funcional entre la emoción y los eventos inmediatos (del mundo externo o de representaciones internas) (Cole et al., 1994).

El proceso de RE se ha convertido en una línea de investigación cada vez más amplia debido a la evidencia encontrada sobre la importancia de ésta para el surgimiento o mantenimiento de diversas patologías en las personas (Garrido, 2006).

Como puede deducirse de estas definiciones, el término “regulación emocional” es problemático conceptual y metodológicamente ya que sus distintas definiciones corresponden al menos a tres sentidos diferentes (Dodge & Garber, 1991): a) las emociones son reguladas por un regulador externo; b) las emociones regulan un constructo, como por ejemplo la cognición; o c) la emoción es un descriptor cualitativo de regulación, lo cual implicaría que ciertas formas de regulación son emocionales y otras no.

Las definiciones de RE tienen en común el reconocimiento de aspectos como la influencia de la activación emocional en la organización y cualidad de pensamientos, acciones e interacciones; carácter emergente en función de metas personales y grupales; dinámica de modulación más que de supresión; papel crucial de la interacción con pares y cuidadores; predicción de los encuentros y selección de respuestas aceptables para el grupo social al cual se pertenece y naturaleza multidimensional (Campos et al., 1994; Dodge & Garber, 1991; Garrido-Rojas, 2006; Keenan, 2000; Kopp, 1989).

Así como la idea de emoción ha cambiado con el tiempo, también la noción de RE. Cada vez más se concede a las emociones un rol organizador de la motivación, el pensamiento, la acción y las características de personalidad. Esto implica reconocer que éstas evolucionaron gracias a sus cualidades adaptativas, en contraste con la visión según la cual son inconvenientes y deben mantenerse bajo estricto control (Thompson, 1994). Los estudiosos del desarrollo emocional han superado la idea de que las emociones son sólo biológicamente adaptativas y han empezado a plantear que las respuestas emocionales deben ser también flexibles

(más que estereotipadas), situacionales (más que rígidas) y coadyuvantes de la ejecución (más que inhibitorias), y que deben cambiar rápida y efectivamente para garantizar la adaptación a condiciones cambiantes, esto es, para que puedan dar soporte a un funcionamiento organizado y constructivo (Lopes, Salovey, Cote & Beers, 2005; Thompson, 1994).

En esta investigación se alude al concepto de autoregulación, diferenciándose de la regulación; las investigaciones al respecto sugieren que el esfuerzo por controlar la emoción representa una forma eficiente de autoregulación (ARE) (Eisenberg, et al., 2007; Eisenberg, Smith, Sadovsky & Spinrad, 2004; Rothbart & Bates, 2006) es decir, existe un esfuerzo que el individuo hace consciente por manejar las respuestas que la emoción le provoca.

Desde el enfoque de autoregulación conductual, la emoción es catalogada como algo intrínsecamente negativo que bloquea la capacidad (de pensamiento racional) para trascender una situación inmediata, resaltando aspectos de la situación que provocan la emoción misma, lo cual lleva a enfocar la atención en la fuente de emoción (la situación inmediata) en lugar de hacerlo en las metas a largo plazo (Baumeister & Heatherton, 1996; Tice & Bratslavsky, 2000). En el momento en que se suscita una emoción (o posteriormente siempre y cuando ésta se encuentre altamente disponible en la memoria) los individuos fallan en considerar implicaciones a largo plazo y responden a sus intereses inmediatos.

El esfuerzo por controlar la emoción involucra la capacidad para desplegar la atención deliberadamente e inhibir o activar una conducta y controlar la expresión de las emociones (Rothbart & Bates, 2006 ; Rothbart & Sheese, 2007). Así, la interacción entre el esfuerzo por controlar la emoción junto con las características de las relaciones afectivas predicen las conductas de autorregulación (Bates, Pettit, Dodge & Ridge, 1998; Park, Belsky, Putnam & Conic, 1997; como se citaron en Esquivel y Ancona, García-Cabrero, Montero y López Lena & Valencia Cruz, 2011). Al respecto, existe un despliegue de estrategias de regulación emocional que permiten modular las respuestas emocionales, diversos autores hay planteado tipos de estrategias que permiten conocer la forma en que las personas suelen

evaluar sus condiciones de vida y cómo resolverán o responderán ante tales circunstancias.

2.5 Estrategias de regulación emocional

Eisenberg y Fabes (1992) señalan hay formas de regulación emocional, las cuales son identificadas como estrategias que usa la gente para regular sus emociones, identificando las siguientes:

- *Desvío de la atención* cuando está empezando el estímulo adverso.
- *Mantener la atención* en el estímulo adverso (enfoque atencional).
- *Control de la acción* (iniciándola o manteniéndola)
- *Control inhibitorio* (inhibición de la acción)
- *Cambio cognitivo*

Señalan que estas estrategias tendrían que combinarse con esfuerzos conductuales para manejar las demandas específicas internas o externas que exceden los recursos del individuo.

En este sentido, Lazarus y Folkman (1984), a su vez, mencionan estrategias para modular emociones:

- Distorsión de la realidad
- Cambiar la atención a distintos aspectos de la situación
- Distracción
- Diversos comportamientos para cambiar la situación (moverse, expresiones faciales o conductas que alteren la situación).

Otras estrategias y que son retomadas para esta investigación son propuestas por Gross (1998) e incluyen:

- Selección de la situación: aproximarse o alejarse de personas o situaciones con base en su probable impacto emocional.
- Modificación de la situación: modificar el entorno para alterar el impacto emocional.

- Despliegue de la atención: que incluye la distracción o el centrarse en aspectos no emocionales de la situación.
- Cambio cognitivo: reevaluar la situación para alterar el significado emocional cambiando la forma de pensar.

A su vez, Gross (1999) se centra en dos estrategias de regulación las cuales considera fundamentales para que se puedan regular emociones: *la reevaluación* (asignar un significado “no emocional” a un evento) y *la supresión* (controlar la respuesta somática de una emoción).

Las diferencias por sexo y por cultura en las reglas de manifestación, ocasionan que las estrategias de regulación varíen en su tipo. Matsumoto, Takeuchi, Andayani, Kouznetsova y Krupp (1998) identifican las siguientes:

- Amplificación: expresar la emoción de manera más intensa a la que originalmente se sintió.
- Disminución: expresar la emoción de manera menos intensa que la que originalmente se sintió.
- Neutralización: no hay despliegue de la emoción.
- Enmascaramiento: despliegue de una emoción diferente a la que originalmente se sintió.
- Calificación: despliegue de la emoción, acompañada de otra.
- Expresión no modificada: expresar la emoción como se siente, sin modificaciones.

Los hallazgos más significativos de esta línea de investigación han sido el descubrimiento de consecuencias diferentes de los distintos modos de regulación en la expresión facial de emociones, la experiencia afectiva, la fisiología, la memoria y los procesos interpersonales. Los datos indican que la reevaluación cognitiva disminuye significativamente la experiencia subjetiva de desagrado frente a estímulos aversivos visuales, mientras que la *supresión* falla en lograrlo. La supresión emocional disminuye considerablemente la expresividad afectiva, en

todo su rango (positivo y negativo), generando una disminución de la comunicación de los estados internos del individuo.

Desde el punto de vista fisiológico, los sujetos que utilizan la supresión muestran actividad del sistema simpático intensificada, tanto en índices cardíacos como en medidas de conductancia de la piel. Al contrario, las personas que reevalúan muestran actividad fisiológica bastante más reducida en los mismos índices cardíacos y de conductancia. Por otro lado, la supresión involucra un alto esfuerzo cognitivo durante el proceso emocional, producto principalmente del automonitoreo y de la autocorrección. Este esfuerzo reduciría los recursos cognitivos disponibles del sujeto dificultando la retención de sucesos. La reevaluación, como estrategia de aparición temprana, no incluiría un esfuerzo de autorregulación y, por lo tanto, recursos cognitivos como la memoria estarían disponibles. De hecho, las personas que utilizan frecuentemente la reevaluación tienen un mejor desempeño en pruebas objetivas de memoria. Finalmente, desde el punto de vista interpersonal, las personas que suprimen sus afectos, al disminuir notoriamente su expresividad emocional, generan afectos negativos en los otros y resultan menos “alentadores” en situación de adversidad.

La expresión y regulación emocional y las conductas sociales son dependientes de contexto; es decir, de la cultura (Eisenberg & Fabes, 1992; Gratz & Roemer, 2004; Gross, 1999; Thompson & Calkins, 1996). Por ello, para entender la experiencia y la expresión de las emociones se debe considerar el contexto cultural en el que éstas se desarrollan (Markus & Kitayama, 1991; Mesquita & Ellsworth, 2001; Scherer & Wallbott, 1994).

2.6 El papel de la cultura en la expresión de las emociones: diferencia emocional en hombres y mujeres

La cultura juega un papel primordial en el establecimiento de las normas para expresar las emociones. Frijda y Mesquita (1995) señalan que los aspectos de la emoción que se ven influidos por la cultura son: primero, las consecuencias

sociales que regulan la expresión y la supresión de emociones; segundo las normas que señalan cómo se deben expresar y tercero, sus funciones cohesivas.

En la manifestación emocional existen reglas que se han planteado contextual y culturalmente. M. Sherif y C. Sherif (1975) señalan que el aspecto normativo es fundamental para un orden social en la vida. Cada grupo humano tiene un conjunto de valores que hace que ciertos objetos se consideren deseables y que se eliminen otros, que se acepten ciertas emociones o que se prohíban otras.

La importancia de considerar la normatividad en las emociones, radica que al ser éstas piedras angulares del mundo social, afectan las relaciones con los otros de diversas maneras. En este sentido Soto, Levenson y Ebling (2005) señalan que las culturas desarrollan normas de lo que constituye una conducta emocional deseable y lo que constituye una conducta emocional indeseable. Las diferencias en las condiciones sociales, tradiciones e ideales de cada cultura en particular generan que esas normas varíen de lugar en lugar, por lo que las reglas culturales de manifestación emocional son normas sociales que prescriben cómo se deben sentir las emociones en situaciones específicas, y las normas que señalan qué tan deseable y apropiado es sentir ciertas emociones; es decir, las expectativas sociales tomadas por la cultura que se tienen en relación con ciertas emociones, sobre todo con las clasificadas como negativas (Eid & Diener, 2001).

El manejo de la expresión emocional está dada por reglas aprendidas basadas en circunstancias sociales (Matsumoto, Takeuchi, Andayani, Kouznetsova & Krupp, 1998). Estas reglas difieren de acuerdo con la cultura y el contexto social (Matsumoto, 1990). Se transmiten por medio de instituciones como la familia, la escuela, las organizaciones religiosas e inclusive por la exposición a los medios de comunicación masivos como la televisión, radio, prensa, etc. Fox y Calkins (2003) mencionan que se aprenden conforme aumenta el desarrollo emocional de la persona y que su éxito llega hasta la etapa escolar e incrementa con la edad (LaFreniere, 2000). Por lo tanto, en un adulto estas reglas ya están presentes, pues sabe lo que aceptado o no con respecto a la expresión emocional. Así se

explica la influencia de la cultura sobre la expresión emocional que marca a su vez diferencias de acuerdo al sexo de las personas.

Las reglas de manifestación son diferentes para hombres y para mujeres, debido a que indican que existen roles particulares que varían de cultura a cultura sobre lo que se espera de una mujer y de un hombre al momento de expresar sus emociones (LaFrance & Banaji, 1992; Plant, Hyde, Keltner & Devine, 2000). Al respecto, Zeman & Garber (1996) encontraron que las niñas americanas expresan más la tristeza, la timidez y el miedo que los niños. Cole (1986) por su parte, señala que los niños tienden a expresar irritación, desacuerdo, frustración y enojo de una manera más abierta que las niñas, lo que demuestra un ejemplo a nivel inter e intra cultural.

En otro estudio, Joshi y Maclean (1994) encontraron que las mujeres de la India aprenden a inhibir su expresión emocional cuando se encuentran en presencia de los adultos a edades más tempranas que los hombres. Los mismos resultados se encontraron en Inglaterra. Dichos autores postulan que esto se debe a que las mujeres tienen una gran presión para que adopten una actitud de respeto y de regulación de la conducta, sobre todo cuando están con personas mayores.

Davis (1995) indica que las mujeres manejan su expresión emocional de una manera apropiada para la cultura en la que se encuentran. Este manejo cultural apropiado de la expresión emocional aparece en edades más tempranas en niñas que en los niños. Los descubrimientos en las diferencias por sexo en la expresión emocional son consistentes a lo largo de diversas investigaciones (Hall, Carter & Horgan, 2000; LaFrance & Banaji, 1992).

2.7 Asociación de la regulación emocional con la salud

Diversos estudios han encontrado relación entre las dificultades para regular las emociones y la presencia de trastornos psicológicos (Silva, 2005), una mayor incidencia de trastornos del espectro ansioso y depresivo (Mennin, Holaway, Fresco, Moore & Heimberg, 2007), abuso de sustancias (McNally, Palfai, Levine & Moore, 2003), esquizofrenia (Kring & Neale, 1996) y trastornos de personalidad

(Glenn y Klonsky, 2009; Gratz & Roemer, 2008). Asimismo, también se ha encontrado que personas con dificultades para regular sus afectos presentarían mayor desajuste socioemocional, es decir tendrían menos probabilidades de ejercer interacciones más sanas con otros, enfrentar adecuadamente situaciones de estrés y prevenir trastornos de ansiedad (Farkas, Santelices, Aracena & Pinedo, 2008).

Estas investigaciones dan cuenta de que la poca habilidad para autoregularse emocionalmente se relaciona con aspectos negativos de la vida del individuo, dejando de lado características positivas que ayudan a las personas a llevar una mejor calidad de vida. La regulación emocional permite que una persona evalúe, dé sentido y significado a su vida, encontrando satisfacción personal, debido a que evalúa las condiciones de otra manera en función de expectativas, valores y experiencias anteriores (Lewis, Haviland-Jones, & Feldman, 2008). Las emociones y los estados de ánimo están en todas partes, se presentan en todos los aspectos de la persona como reguladoras y preparatorias para responder al ambiente, la importancia de este elemento subjetivo consiste en evaluar los pensamientos y sentimientos de los individuos acerca de su vida (Diener, Sandvik & Pavot, 1991).

A menudo el psicólogo se centra en la mejora de los aspectos negativos de la salud y muy pocas veces en lo positivo (Myers & Diener, 1995). La presente investigación se centra en un aspecto positivo de la salud como es el bienestar subjetivo, que hace referencia en las propias evaluaciones de la vida de las personas, fuertemente relacionado a la calidad de vida con respecto a la evaluación global que una persona hace acerca de su satisfacción ante la vida y la regulación emocional que tiene en ésta.

El siguiente capítulo muestra con mayor amplitud lo que significa el bienestar subjetivo y cómo es que este se modifica a lo largo de la vida de las personas, las cuales se mantienen como prioridad encontrar la felicidad (Lewis, Haviland-Jones & Feldman, 2008).

Capítulo III

Bienestar Subjetivo

“La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace está en armonía”

Mahatma Gandhi

Capítulo III

Bienestar Subjetivo

A lo largo de la historia de la humanidad, los filósofos han considerado al bienestar como el más preciado de los bienes, siendo su antecedente más antiguo la felicidad, la cual se veía como la motivación última de toda acción humana (Diener, 1984) pasando a ser por otro lado, una de las preocupaciones constantes del pensamiento humano para encontrar los secretos de la felicidad junto con el significado de la vida o la búsqueda de la eterna juventud desde los tiempos de la antigua Grecia (Kozma, Stones & McNeil, 1991). En el año de 1974 el término de bienestar subjetivo fue introducido como tema de estudio científico oficialmente en la revista *Social Indicators Research* (Diener & Griffin, 1984).

El estudio de la felicidad ha sido principalmente tema de especulación filosófica. Durante las últimas décadas algunos métodos de investigación y estudios presentados por las ciencias sociales han proporcionado un adelanto al desarrollar formas de medición que sean confiables para medir felicidad.

La felicidad es definida como “el goce subjetivo de la vida” (Garduño, Salinas & Rojas, 2005). Cualquier declaración sobre la calidad de vida involucra un juicio, una evaluación personal y bajo estándares diferentes. El objeto de la evaluación es la una vida individual, la calidad de vida de una persona, pero también los términos bienestar y felicidad se usan para referirse a la sociedad, es decir, al nivel colectivo para explicar qué tan bien funciona la sociedad y se mantiene a sí misma.

El interés por el constructo del bienestar subjetivo se ha incrementado en áreas donde se ha valorado la utilidad que éste tiene, principalmente en la sociología, la geriatría, la psicología clínica, entre otras (Sandvik, Diener & Seidlitz, 1993).

3.1 Antecedentes

El bienestar subjetivo tiene una relación cercana al concepto de felicidad. Considerada como una de las metas más valiosas dentro de la humanidad a lo largo de la historia (Diener, 1984). La felicidad es definida como la evaluación global positiva acerca de un determinado momento en la vida de los individuos. Se trata de un elemento basado en la experiencia a la cual no se puede hacer referencia exacta en formas particulares o condiciones que la provocan; se puede dar cuenta de ella en el grado en que una experiencia afectiva es percibida como agradable en un determinado momento y cuando el individuo ha percibido que ha alcanzado metas. Este tipo de valoraciones se conforma por los componentes afectivo y cognoscitivo de la felicidad (García, 1999).

Al referirse al concepto de bienestar es necesario aludir al de calidad de vida, y se da una distinción clásica entre la calidad de vida “objetiva” y “subjetiva”, la primera hace referencia al grado en que una vida cumple estándares explícitos de “buena vida”, tal como sería evaluada por un observador imparcial externo (p. e. el resultado de un examen médico); la segunda se refiere a autovaloraciones basadas en criterios implícitos (p. e. un sentimiento subjetivo de la salud, retomando el ejemplo anterior, se puede tener un examen médico donde muestre que se goza de buena salud pero la persona puede sentirse mal en su interior, entonces las cualidades no corresponden entre sí).

La calidad de vida ha sido retomada en las investigaciones que se generan para mejorar la vida de la gente, por lo tanto de la vida en sociedad, es así, que incluso los gobiernos crean programas para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de sus habitantes. En el ámbito académico existen instancias dedicadas al estudio de la calidad de vida y el bienestar subjetivo, una de las más conocidas es la International Society for Quality of Life Studies.

3.2 Definiciones

El concepto de bienestar subjetivo es considerado como la evaluación cognoscitiva y afectiva del curso de la vida de un individuo. Existen dos formas de conceptualizar la calidad de vida para las cuales se establecen dos tipos de indicadores: el primero indica el lado objetivo que hace referencia a los factores de la vida social, sin considerar la percepción del individuo, y por otro lado al aspecto subjetivo que se basa en la percepción de vida del individuo (Campbell, Converse & Rodgers, 1976; como se citó en Anguas, 1996).

Se ha propuesto una clasificación cuádruple de conceptos de bienestar subjetivo. (1) Cuando las condiciones de vida son buenas en medidas objetivas y la apreciación subjetiva de la vida es positiva se hace referencia al “bienestar”; (2) Cuando ambas evaluaciones son negativas, se habla de “privación”; (3) Cuando la calidad objetiva es buena pero su apreciación subjetiva es negativa, se aplica el término “disonancia”; y (5) La combinación de malas condiciones y apreciaciones positivas se etiqueta como “adaptación” (Zapf, 1984).

La valoración objetiva de la salud tiene como meta las mismas cualidades que las apreciaciones objetivas, aunque por diferentes medios. La palabra objetivo sugiere una verdad indiscutible, mientras que el término subjetivo es fácilmente interpretado como una cuestión de preferencia arbitraria.

El bienestar subjetivo es considerado como una síntesis psicológica de la calidad de la vida de un individuo bajo condiciones sociales determinadas. Se le concibe como una actitud que incluye términos como satisfacción, felicidad moral, afectos positivos, balance afectivo, evaluaciones cognoscitivas, regocijo, bienestar, sentido de estar completo, bienestar psicológico, bienestar percibido, seguridad subjetiva y calidad de vida percibida (Andrews y Robinsosn, 1991).

El bienestar subjetivo o percibido es un factor inseparable de los niveles de calidad de vida e incluye un sentido general de bienestar en la vida como son el trabajo, las condiciones físicas de la vivienda, la familia, el grupo de amigos o el ingreso (Gutiérrez Martínez & Contreras-Ibáñez, 2004).

El bienestar subjetivo ha sido definido por diversos autores (Diener, 1984 ; Diener & Larsen, 1993) como una actitud que incluye componentes como la satisfacción con la vida y el balance de los afectos, definiendo a la satisfacción con la vida como un juicio cognitivo global acerca de la propia vida, mientras que el balance de los afectos hace referencia a la preponderancia relativa de la experiencia emocional placentera sobre lo desagradable.

Para Diener (1984; 1999) el bienestar subjetivo es el resultado de juicios; tales como el grado en el cual una experiencia afectiva es percibida como agradable (o desagradable) por un determinado lapso de tiempo; y el grado en que el individuo percibe que ha alcanzado sus metas, es decir, como un amplio conjunto de factores que incluyen las reacciones emocionales de las emocionales de las personas, la satisfacción con sus posesiones y los juicios globales de satisfacción personal con la vida de cada uno. Este tipo de valoraciones conforman los componentes afectivos y cognitivos respectivamente del constructo.

Veenhoven (1984; 2005) lo define como el grado en que un individuo juzga de una forma favorable la calidad general de su vida en conjunto. El bienestar subjetivo tiene dos componentes: satisfacción y felicidad. La satisfacción implica una experiencia de juicio o cognitiva, mientras que la felicidad sugiere una experiencia de sentimiento o afecto. Al respecto habla de ésta parte subjetiva como bienestar subjetivo, entendido como el grado en el cual un individuo evalúa positivamente la calidad global de su vida como un todo; en otras palabras, qué tanto le agrada la vida que tiene. Así, existen diversos niveles de funcionamiento humano involucrados, tales como acción colectiva y conducta individual, experiencias sensoriales simples y cognición superior, características estables de los individuos y de su ambiente, así como el destino.

Anguas-Plata y Reyes-Lagunes (1999) han definido al BS como la percepción de un estado interno y positivo de homeostasis, acompañado por un tono afectivo agradable, resultado de la satisfacción de necesidades elementales y superiores del individuo.

El concepto de bienestar subjetivo ha sido usado en diferentes áreas de estudio y se relaciona ampliamente con la calidad de vida, se han hecho estudios donde se ha evidenciado que la autoestima, el éxito académico, las redes sociales de apoyo aunado a otros elementos; son determinantes para el Bienestar Subjetivo en universitarios (García, 2002 como se citó en Grubits, López, Grubits-Freire & Siqueiros, 2008).

En elaboraciones posteriores, Diener (2000) postuló que los estados de ánimo y las emociones de las personas son elementos de vital importancia, ya que son reflejos de las reacciones que se tienen frente a frente a los acontecimientos del día a día.

Se ha planteado que son tres los elementos del bienestar subjetivo, los cuales, se consideran independientes unos de otros; el primero se refiere al aspecto cognitivo, denominado satisfacción con la vida, mientras que los otros dos, hacen referencia al marco de las emociones, de decir, el afecto positivo y afecto negativo (Diener & Emmons, 1984; Diener, 1984).

Las definiciones de bienestar subjetivo pueden clasificarse en tres categorías: *primeramente* definido en función de un factor externo como la virtud o la sanidad, la *segunda* relacionada en la búsqueda del saber qué es lo que lleva a evaluar positivamente su vida llamada “satisfacción por la vida” y los estándares son colocados por el mismo sujeto; y la *tercera* son las definiciones en las que el concepto es utilizado en el discurso diario donde sobresale lo positivo sobre lo negativo (Diener, 1984).

3.3 Aportaciones teóricas del bienestar subjetivo

El término felicidad aparece por primera vez en el Psychological Abstracts International en el año de 1973 pero en 1974 adopta el concepto de Bienestar subjetivo.

En una visión realizada por Wilson (1967; como se citó en Anguas, 1996) sobre el bienestar subjetivo se encontró que los atributos que describen a una persona feliz

son juventud, salud, buena educación, buen salario, de preferencia casado, intachable en el trabajo, de aspiraciones modestas, extroversión, optimismo, pocas preocupaciones, religiosidad, con alta autoestima sin importar el sexo y la inteligencia.

En el estudio de este constructo, han existido diferentes posturas que han dado diferente peso a los elementos del bienestar subjetivo. La primera postura lo ve como un código normativo de conducta (Cumming & Henri, 1961) que, para poder ser feliz hay que realizar ciertas acciones apropiadas (establecidas por la sociedad) para dar como resultado la felicidad del individuo entendiendo ésta como sinónimo de bienestar.

Otra postura del Bienestar Subjetivo, es la que puede denominar como reduccionista, pues para esta postura una persona feliz es la que vive muchos momentos felices (Diener, 1984).

La teoría del bienestar subjetivo llamada teoría de las discrepancias múltiples, plantea una serie de variables desde un objeto de estudio interno (las discrepancias entre lo que uno tiene y quiere) y otro externo (la discrepancia entre lo que uno tienen y lo que otros tienen) (Michalos, 1985; como se citó en Veenhoven, 1991)

Cada persona hace juicios sobre su vida, tanto como un todo, como por las distintas facetas que la conforman (trabajo, familia, escuela, etc.). De esta forma, es posible obtener un número determinado de componentes de bienestar subjetivo: satisfacción con la vida (juicios globales sobre su vida), satisfacción con dominios importantes (p. e. satisfacción con el trabajo), afectos positivos (experimentar muchas emociones y estados de ánimo placenteros) y bajos niveles de afecto negativo. Al respecto, en una revisión sobre la investigación realizada en bienestar subjetivo, se plantea que dos de los principales factores que intervienen en el bienestar subjetivo son la personalidad y la cultura, a través de procesos como el aprendizaje social, la interacción y la genética (Diener, Oishi y Lucas,

2003). Por lo que ambos niveles de análisis son fundamentales para estudiar cabalmente al bienestar subjetivo (García y Barragán y García Campos, 2012).

Actualmente el bienestar subjetivo se mide bajo las definiciones dadas principalmente por Diener (1984), Diener y Lucas (1999) y por Anguas y Reyes (1998; 1999) que han referido a la experiencia emocional y la evaluación afectivo-cognitiva de la vida, la cual no solo muestra una manera de estudiar el fenómeno sino que también da lugar a la riqueza del idioma español, mientras que el haber sido obtenida de la memoria semántica de los sujetos, las hace culturalmente válidas. Se han realizado estudios del bienestar subjetivo dentro del contexto de la personalidad, en torno a variables demográficas, de clasificación social y de aspectos específicos de la vida. Como se ha manejado en varias investigaciones, la masculinidad y la femineidad se consideran como rasgos de personalidad, y que el bienestar subjetivo puede estar influenciado por éstos rasgos de personalidad (Anguas, 1996).

En Sonora, compararon personas con altos y bajos niveles de bienestar subjetivo con locus de control y estilos de enfrentamiento. Los resultados indican que las personas con altos niveles de satisfacción con su vida poseen un control interno, es decir, son personas que esperan que un reforzamiento o una consecuencia de su conducta, sea contingente a su propia conducta o a sus características personales y en función de ello, sus emociones/sentimientos son más frecuentes e intensos; así como, expresan abiertamente –sea cognoscitiva o conductualmente– darle un sentido positivo al problema; así mismo, señalan que las personas que perciben un alto grado de satisfacción con la vida utilizan un estilo de enfrentamiento activo (Laborín y Vera, 2000; como se citó en Laborín-Álvarez y Páez-Reyes, 2004).

En otro estudio, realizado en jóvenes de una universidad pública, se encontró que los adultos jóvenes tienden a ser más positivos en la evaluación de su satisfacción con la vida y de sus emociones (Vera, 2001; Laborín-Álvarez & Páez-Reyes, 2004).

3.4 Estadísticas que informan el nivel del bienestar subjetivo en los mexicanos: diferencias entre hombres y mujeres

En México, el tema de la calidad de vida es relativamente nuevo, comenzó a ser relevante hace dos décadas, y disciplinas como la psicología, la sociología o la economía comenzaron a realizar valiosos estudios desarrollados por diversas universidades y centros de investigación (Garduño, Salinas y Rojas, 2005).

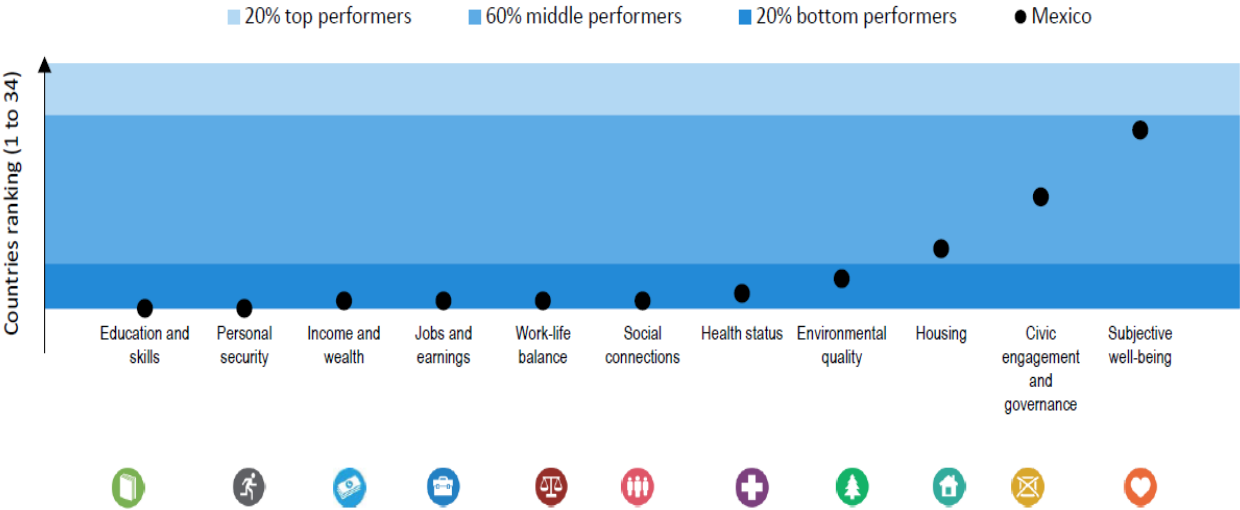
El Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI, 2012), con el apoyo de datos del Módulo de Bienestar Autorreportado (BIARE) presentó la investigación sobre bienestar subjetivo que hace una valoración sobre la satisfacción de vida, la felicidad y el balance afectivo entre las y los mexicanos. Los resultados se obtuvieron mediante cuestionarios aplicados a 10 mil 654 personas de entre 18 a 70 años de edad en todo el territorio nacional y representan información relevante para medir el progreso y el bienestar en la sociedad mexicana. En el Foro Mundial de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) realizado en octubre de 2012, señaló que el progreso de una sociedad se mide mediante 3 distintos elementos: el progreso material, la calidad de vida de las personas a partir de indicadores objetivos y subjetivos y los indicadores de sostenibilidad intergeneracional del progreso social.

En relación con otros países de la OCDE, México sólo ha obtenido buenos resultados en algunos de los 11 parámetros que la OCDE considera esenciales para una buena vida, pero se coloca por encima de la media en bienestar subjetivo (subjective well-being), y por debajo de otros parámetros. La figura 2 presenta la situación en México reportada en relación con otros países en 2013.

En este sentido, el documento presentado por el INEGI (2012) señala que el nivel de felicidad nacional promedio es superior al nivel nacional de satisfacción de vida de las y los mexicanos, situándose el primero en 8.4 y el segundo en 8.0 de una escala de 0 a 10. Del total de los encuestados, 47.3% se encuentra satisfecho con su vida, 36.1% están moderadamente satisfechos, 11.8% están poco satisfechos y 4.8% se encuentra insatisfecho con su vida.

Las diferencias en materia de bienestar por sexo, normalmente favorables para los hombres se han reducido en la mayoría de los países, entre ellos México, donde la desigualdad salarial entre hombres y mujeres es de las menores en la OCDE. Pese a estos progresos, las mujeres mexicanas siguen teniendo menos posibilidades que los hombres de tener un trabajo remunerado o de ser elegidas en la dirección de un trabajo, además de destinar muchas horas a labores domésticas o de no sentirse seguras si caminan solas por la noche. Una gran porción de mexicanas ha denunciado también haber sido víctima de diversas formas de violencia en las que el agresor era su pareja. La figura 3 muestra estadísticas que la OCDE reporta de la comparación de hombres y mujeres.

Figura 2 Situación en México de bienestar subjetivo en relación con otros países de la OCDE (2013).



Nota: de arriba abajo y de izquierda a derecha: 20% países con mejor resultado; 60% países con un resultado medio; 20% países con peor resultado; México; Educación y competencias; Seguridad personal; Ingresos y riqueza; Trabajo y salarios; Balance Vida-trabajo; Contratos sociales; Salud; Calidad medioambiental; Vivienda; Compromiso cívico y gobernanza; Bienestar Subjetivo.

Figura 3. Diferencias entre hombres y mujeres en materia de bienestar.

RESULTADOS OBTENIDOS POR HOMBRES Y MUJERES EN MÉXICO			Y EN LA OCDE	
	♀	♂	♀	♂
Hombres y mujeres a lo largo de su vida				
Salud				
Esperanza de vida al nacer (años)	77	71	83	77
Porcentaje de personas en (muy) buen estado de salud	64 %	67 %	67 %	72 %
Educación y competencias				
Títulos de educación terciaria obtenidos (todos los ámbitos)	55 %	45 %	58 %	42 %
Hombres y mujeres en trabajos remunerados y no remunerados				
Trabajo y salarios				
Tasas de empleo (personas con educación terciaria)	72 %	88 %	79 %	88 %
Desigualdad salarial entre hombres y mujeres	-	+5 %	-	+16 %
Porcentaje de familias pobres con un único adulto	21 %	28 %	37 %	30 %
Equilibrio laboral-personal				
Número de horas para labores domésticas (por semana)	44	30	32	21
Hombres y mujeres en la sociedad				
Compromiso cívico y gobernanza				
Porcentaje de escaños en el Parlamento nacional	37 %	63 %	27 %	73 %
Seguridad personal				
Porcentaje de mujeres que han denunciado ser víctimas de violencia manos de su pareja *	47 %	-	-	-
Porcentaje de personas que se sienten seguras cuando caminan solas por la noche	52 %	57 %	61 %	79 %
Bienestar subjetivo				
Niveles de satisfacción ante la vida de 0 a 10	7,1	7,2	6,7	6,6

*Este porcentaje comprende la violencia física, sexual y emocional o psicológica

Nota: Se observa que el porcentaje de bienestar entre hombres y mujeres solo muestra una diferencia de .1 reportando a los hombres con mejor bienestar subjetivo reportado.

El bienestar reportado en los mexicanos es reflejo de ser una sociedad que gusta por mantener sus relaciones cercanas como uno de los factores, pero son las relaciones amorosas las que cobran mayor importancia en esta investigación, debido a que, para hombres y mujeres el hecho de sentirse satisfechos en su relación de pareja y disfrutar de las relaciones cercanas da como resultado la capacidad de enfrentar diversas fuentes de estrés; los jóvenes que fluctúan entre la edad de 18 a 35 años de edad (adultez emergente) se caracterizan por cursar generalmente los estudios superiores en busca de preparación profesional y maduración en cuanto a valores, actitudes, expectativas y experiencias que les permitan encontrarse en satisfacción constante en su vida.

La percepción de ser feliz por parte de los jóvenes está relacionada fundamentalmente con la familia, los amigos y la pareja, es decir, la felicidad en los jóvenes está determinada por la satisfacción con la vida y el equilibrio de los afectos positivos y negativos (relacionado a los escenarios de familia, pareja, escuela, trabajo y personal); es por ello, que la satisfacción en la pareja está ligada a la felicidad y el bienestar (Feeney, 2002; Arias-Galicia, 2003; Buss, 2005; como se citaron en Ottazzi, 2009) por lo que se ha convertido en un tema importante de estudio por su influencia significativa con la salud psicológica del individuo (Oropeza, 2011).

Es por esta razón, que el siguiente capítulo es dedicado a la satisfacción en la relación de pareja.

Capítulo IV

Satisfacción en la Relación de Pareja

En el amor, todas las cumbres son borrascosas.

Marqués de Sade

Capítulo IV

Satisfacción en la Relación de Pareja

En las relaciones interpersonales, las relaciones amorosas transitan por varias etapas, pero las relaciones de pareja comprometidas suelen ser propias en la adultez emergente y se convierten en relaciones estables y perdurables (Arnett, 2001).

La búsqueda de una pareja se inicia en la adolescencia y se relaciona con la capacidad de establecer relaciones de intimidad (Erickson, 1963). La adultez temprana o emergente es la etapa que va de los 18 a los 40 años; es un periodo de posibilidades, de aceptar responsabilidades propias, tomar decisiones independientes. Las personas en esta edad se encuentran en la cúspide de su salud, fuerza y energía. Las redes sociales son fundamentales para el bienestar y la salud (Papalia, Wendkos & Feldman, 2010); se tiene la capacidad de desarrollar inteligencia emocional, que es cuando uno trata de regular las emociones (se identifican las emociones propias y ajenas). Existe la necesidad de que las relaciones sean firmes, estables, cercanas y comprometidas; incluyen la atracción sexual e intimidad, además de integrar otros elementos como la capacidad de proporcionar cuidados al otro dependiendo de los niveles diferenciales de involucramiento emocional, exclusividad e intimidad sexual. El estilo de vida puede variar entre la soltería, cohabitación y matrimonio, e incluso se da el divorcio; algunos tienen hijos, otros se mantienen sin ellos; Shulman & Scharf, 2000; como se citó en Rivera, Cruz & Muñoz, 2010).

4.1 Concepto de pareja

Una relación de pareja involucra diferentes factores psicológicos que surgen a partir de la convivencia diaria entre dos personas que comparten experiencias, costumbres, ideologías, deseos e intereses; éstos factores con el paso del tiempo pueden generar desequilibrio en la relación de pareja ocasionando tensión y diferencias de opiniones que pueden llevar al conflicto (Rivera & Díaz-Loving, 2002).

La pareja es la asociación entre dos personas, implica la yuxtaposición de deseos, un encuentro utilitario de dos seres donde cada uno aprende a dar y recibir (Coria, 1989).

La relación de pareja es definida como una entidad compuesta por dos sujetos de diferentes sexos vinculados por un compromiso emocional en busca de la satisfacción de necesidades, dando lugar a la construcción de una nueva entidad psicológica y social absolutamente inédita (Rivera-Aragón & Díaz-Loving, 2002). Una pareja también puede integrarse por personas del mismo sexo.

La pareja es una de las formas más comunes de relación interpersonal, que conlleva a un proceso de interacción donde se desarrollan ciertas dependencias y maneras de convivencia, conformadas sobre el tiempo, las experiencias y espacios compartidos (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002). La dinámica de estos dos entes conforma un proceso que tiene cambios complejos, progresivos, estáticos y dinámicos que responde a un ciclo de acercamiento-alejamiento. La vida en pareja es descrita como el más dulce de los gozos y el más perdurable de los bienes, al ser una fuente de satisfacción y desarrollo, no obstante, es compleja y a veces inalcanzable (Díaz-Loving & Rivera-Aragón, 2010).

Las relaciones amorosas en la adultez emergente presentan múltiples alternativas y denominaciones, dependiendo de niveles diferenciales de involucramiento emocional, exclusividad, intimidad sexual, permanencia en la relación y su formalización (Shulman & Seiffge-Krenke, 2001). Éstas relaciones se dan en un contexto social donde coexisten diversas concepciones del amor, del sexo, del placer y legitimidad de diversas formas vinculares (Ferrer, Bosch, Navarro, Ramis & García, 2008).

La evaluación que realiza la pareja de su relación calificándola como satisfactoria se considera un indicador de que existe calidad y felicidad en la relación (Armenta, 2013), sin embargo existen factores como la violencia, el conflicto, la ejecución de roles, la comunicación y el estilo de vida que cobran importancia para establecer una definición completa de la satisfacción en la pareja y que intervienen en la

evaluación que las personas tienen de su relación; a su vez, las expectativas individuales, la edad, la escolaridad, la presencia de hijos, la vida laboral, entre otros son aspectos que también intervienen.

4.2 Definición de satisfacción en la relación de pareja

La satisfacción es un sentimiento objetivo de la felicidad y placer experimentado por el cónyuge al considerar los aspectos actuales en la relación. Son diversas las definiciones que han sido planteadas con el fin de integrar todos los aspectos que intervienen en la evaluación global positiva o negativa que se hace de la relación de pareja. La siguiente tabla integra algunas de las definiciones que han sido planteadas para conceptualizar el constructo de satisfacción en la relación de pareja.

Tabla 4.
Definición del concepto satisfacción en la relación de pareja

Autor (es)	Año	Definición
Hicks & Platt	1970	Es una evaluación global y subjetiva que se hace acerca de la otra persona; la satisfacción es considerada como un indicador de estabilidad y felicidad dentro de la relación.
Jacobs	1985	Se hace referencia al sentimiento objetivo de la felicidad, satisfacción y placer experimentado por un miembro de la pareja al considerar los aspectos actuales de la relación.
Nina	1985	Se ve como la actitud que un sujeto tiene del matrimonio o de la pareja, la cual puede ser positiva o negativa, es un fenómeno que incluye aspectos emocionales, aspectos estructurales como la forma de organización y de establecimiento y de cumplimiento de reglas en la pareja. Se refiere además a sentimientos subjetivos de felicidad, placer que experimentan los cónyuges en su relación como un continuo que va de una gran satisfacción a una gran insatisfacción.
Huston & Vangelisti	1991	Es la evaluación subjetiva hecha por cada miembro de la pareja acerca de la calidad y el nivel de felicidad dentro de una relación de intimidad.
Vera, Laborín & Domínguez	2000	Es el sentido global que hace referencia a cómo el individuo hace una evaluación general de su relación según diversos componentes.
Beltrán, Flores & Díaz-Loving	2001	Es un indicador de funcionamiento en la pareja en sus diferentes áreas.
Díaz-Loving & Sánchez	2002	Es la percepción producto de un correlato de cercanía y amor con la evaluación que cada miembro hace de ésta, enfocándose en lo emocional, la interacción con la pareja y la funcionalidad de la relación dentro de situaciones cotidianas
Flores, Díaz-Loving & Rivera	2002	La satisfacción es un proceso curvilíneo en U, es decir, que la satisfacción es alta al inicio de la relación, sin embargo, ésta decrece al transcurso del tiempo, pero al llegar a un punto bajo la satisfacción vuelve a incrementar.

De este modo, la literatura brinda importantes aspectos que llevan a tomarse en cuenta al establecerse una definición de satisfacción en la relación de pareja, ésta hace referencia a la evaluación global positiva o negativa que los individuos tienen acerca de la calidad de su relación debido a que evalúa aspectos emocionales, interaccionales, funcionalidad, costos y beneficios, felicidad, placer, salud y estabilidad. La evaluación que hacen los integrantes da un parámetro para entender porqué es que hay parejas que duran mucho y cómo es que otras tienden a terminar. En algunos casos se ha indicado que al experimentar cambios actuales en la relación de pareja se experimenta un proceso de ajuste, el cual se amolda a una sensación de desigualdades que manifiestan diferentes responsabilidades atribuidas a hombres y mujeres en los propios recursos y toma de decisiones en torno a la pareja (Yáñez & Rocha, 2009).

Las transformaciones por las que la pareja pasa tiene implicaciones no sólo en cuanto al tipo de interacción que se establece en la pareja, sino también en términos de los acuerdos y grado de satisfacción que se puede experimentar dentro de la misma. Consecuentemente, las parejas que perciben un equilibrio entre lo que se aporta y lo que se recibe tenderán a sentirse más satisfechas con su relación de pareja (Díez & Rodríguez, 1989). Este equilibrio es considerado como equidad aludiendo no a una distribución igual de recursos (igualdad), sino una distribución diferencial de acuerdo a las necesidades particulares de cada sexo (Centro Nacional de Equidad y Género y Salud Reproductiva, 2007).

Las investigaciones pueden centrarse en los aspectos positivos y negativos de la relación en pareja, la presente investigación aborda el aspecto positivo en la relación de pareja al hablar de satisfacción en la relación de pareja con respecto a la evaluación global que se tiene de esta.

En México, hombres y mujeres creen que las relaciones de pareja deben ser satisfactorias y equitativas e indican que las parejas deben solucionar problemas y comunicarse para lograr que la relación funcione (Díaz Loving & Rivera Aragón, 2010; Flores Galaz, 2011).

4.3 Modelos que explican la relación de pareja

La satisfacción que perciben los miembros de la pareja se debe a los antecedentes que cada persona tiene al considerar las áreas de socialización, los roles de familia, el número de hijos, los años de casados, la frecuencia y duración de la convivencia y el nivel socioeconómico (Miller, 1976; como se citó en Jacobs, 1985). La satisfacción en la relación de pareja dependerá del grado de compatibilidad que exista entre sus creencias acerca de la vida (Hojjat, 1997).

El modelo de la calidad de vida establecido por Spanier y Lewis (1980) se enfoca en tres aspectos importantes: (1) Fuentes sociales y personales: toma en cuenta la autoestima, salud mental y física, y habilidades; (2) Estilo de vida: toma en cuenta las labores del hogar, el trabajo fuera y dentro de la casa, apoyo percibido por familia, amigos y comunidad; y (3) Recompensas de la interacción entre la pareja: la gratificación emocional, afectividad en su comunicación, ajuste de roles, cantidad de interacción y la apreciación positiva de la pareja.

Un aspecto importante en la relación de pareja tiene que ver con el compromiso (Díaz-Loving, 1999) considerado como un elemento que está presente en la satisfacción de pareja, el cual se consolida y se mantiene por el diario convivir en una relación a largo plazo. En esta etapa del mantenimiento, aspectos como el tipo interacción, el romanticismo, la pasión y la intimidad con la pareja logran que se consolide la relación.

Actualmente, en las sociedades occidentales, el compromiso es parte de las ritualidades de una pareja estable. Con el desarrollo de una relación, se reconoce que las personas se comprometen como consecuencia de ello. Tener una pareja es una meta social que asume un significado emocional y psicológico (Nina, 2011). Por ello, el compromiso tendrá varios matices dependiendo del tiempo de la pareja y la etapa que por la que está pasando la relación.

Una etapa importante en las relaciones de pareja es la pasional, considerada como un elixir mágico para sentirse realizado en la vida, implicando prisa y precipitación por el placer. Así mismo se ha considerado como un éxtasis

vertiginoso donde se experimenta felicidad, euforia, excitación, satisfacción y placer sexual (Fehr, 1993; Fletcher & Kininmonth, 1991; Stemberg, 1998; como se citó en Palacios, 2008). Por otro lado se ha comprobado que un antecedente a la pasión es la atracción, en esta etapa aparece la unión como motivo de la locomoción de acercamiento afectivo hacia el otro, despertando emociones intensas, como agrado, necesidad de acercamiento físico, locura pasional y placer, todo esto relacionado a la satisfacción en la relación (Díaz-Loving & Sánchez-Aragón, 2002).

Existen factores que afectan la satisfacción en una relación, uno de ellos es el afecto entre una pareja, la cual es una variable subjetiva que ayuda a comprender mejor la experiencia de pareja. En general, entre más satisfechas estén las personas en tales características como el amor, el afecto, la amistad, el interés y la satisfacción sexual, más satisfechos estarán con sus relaciones (Díaz-Loving & Sánchez, 2002). Entre dos personas se da un intercambio, una relación que no puede evitar ser mutua, es decir, que forma una dupla de caracteres cuyas conductas y actitudes se retroalimentan todo el tiempo (Cervantes, 2010). Conocer los distintos elementos de la satisfacción en la pareja proporciona valiosa información para conocer la relación y no solo la estabilidad y la temporalidad de esta.

Existe la necesidad de estudiar los elementos internos de la relación que ayuden a la composición y mantenimiento de una relación de pareja, como son las conductas y características individuales que cada miembro tiene y aporta en la relación, así como la convivencia o interacción que existe entre ambos miembros de la díada (Armenta-Hurtarte, Sánchez-Aragón & Díaz-Loving, 2012).

Las conductas y expectativas que cada individuo tiene en torno a la evaluación de su relación responde a las creencias y valores que les fueron transmitidos a cada uno a través de su proceso socializador, el cual se ve modificado a través del tiempo conforme los valores y las normas sociales cambian, así como sus creencias y conductas también lo harán (Díaz-Guerrero, 2003). De este modo, las expectativas, valores y conductas de la relación de pareja van interactuando en

nuevos parámetros que se ven influenciados por la situación social en la que se desarrolla la pareja.

Las creencias, normas y valores se convierten en parámetros que auxilian a la evaluación de la relación con el propósito de tomar una decisión con respecto a continuar o terminar dicha relación. Los parámetros de evaluación consideran aspectos como: características deseables de la pareja, conductas que se deben tener en la relación, actividades que debe realizar la pareja, características del lugar donde habitan, ingresos y gastos económicos, conducta de su pareja, trabajo que realizan, entre otros. La evaluación que realiza el individuo sobre su relación de pareja, es considerada como un componente fundamental del constructo de satisfacción en la relación de pareja (Armenta-Hurtarte, Sánchez-Aragón & Díaz-Loving, 2012).

En México los valores que identifican la relación de pareja son la fidelidad, la honestidad, sinceridad, amor, igualdad y equidad, y engañar y mentir son vistos como aspectos negativos dentro de la relación (Díaz-Guerrero, 2003). En la pareja, las emociones son aspectos que están normados culturalmente debido a que determinan el proceso en el cual se encuentra la relación. El amor es un aspecto de alto valor en la relación ya que evalúa la importancia de la pareja y su convivencia a partir de percibir el romance y tristeza en la pareja. Un aspecto importante es si la pareja coincide con su visión en la dimensión de la pasión, la cual se relaciona con las emociones (Díaz-Loving & Sánchez Aragón, 1998).

En esta línea, la satisfacción en la pareja se ve determinada e influida por micro contextos, la pareja al tener hijos estos se ven afectados por el tipo de relación de sus padres al verse afectada la educación que les brinden acorde a su interacción (Bradbury, Finchman & Beach, 2000). Otras dimensiones que agregan conflictos en la relación son el nivel económico y educativo, la existencia de diferencias en los roles de género, los niveles de estrés, el número de hijos, la salud y bienestar en cada miembro de la pareja, entre otros (Harris et al., 2008).

Rhyme (1981) identificó que existe diferencia entre hombres y mujeres en la percepción de su satisfacción en la relación de pareja. Encontró que los hombres tienden a estar más satisfechos con su relación que las mujeres, pero esto cambia cuando la mujer posee una mejor posición en el empleo que su pareja, sin embargo, los factores que influyen en esta percepción son los mismos tanto para hombres y mujeres variando en importancia dependiendo de la etapa por la que atraviesa la pareja.

Se ha percibido que en las parejas con hijos, los hombres reportan menor nivel de satisfacción en comparación con su pareja. Igualmente se ha reportado que las mujeres dan más importancia a los comportamientos afectivos y agradables de su pareja y los hombres dan más importancia a los comportamientos instrumentales agradables de ellas (Armenta-Hurtarte, 2013).

4.4 Ciclo del nivel de satisfacción en la pareja

La literatura muestra evidencia de la variabilidad en la calidad de las relaciones a lo largo del ciclo de la vida en pareja, algunos muestran que existe un incremento en la calidad de la relación en el transcurso del tiempo (Feeney, 1994); y otros plantean que la calidad marital tiende a declinar después de los primeros años de relación (Paris & Luckey, 1996; como se citó en Feeney, 1994). El decline de la satisfacción marital a través del tiempo, puede deberse a dos factores, el primero corresponde a la caída de la pasión, la cual caracteriza principalmente a una relación antes del matrimonio; y segundo, el declive de la compatibilidad e intimidad entre los miembros de la pareja, lo que trae consecuencias en el compromiso que existe dentro de la relación (Sternberg, 1998; como se citó en Vidal, 2005).

El descenso de la satisfacción es explicado por medio de un proceso lineal (Pineo, 1961; como se citó en Nina, 1985), donde se evidencia el desencanto de la idealización que se hace al inicio de la relación como consecuencia del enamoramiento y que tiende a caer en el curso de la relación. Existe otra propuesta en torno a cómo se da el proceso de satisfacción en la pareja, el cual

establece aquellas parejas dentro de los primeros cinco años de relación y aquellas con más de 20 años de casados están más satisfechos que quienes se sitúan en niveles intermedios (Coleta, 1990; como se citó en Aguilar, 2008), presentándose un patrón en “U”, que explica una satisfacción que incrementa en los primeros años del matrimonio y que decae con la llegada de los hijos y años medios y, posteriormente, incrementa en los años posteriores a la crianza de los hijos.

En los estudios que se han realizado sobre la satisfacción, se muestran que son diversos factores que influyen en la estabilidad de una relación de pareja, es por ello que se busca identificar si las actitudes hacia roles de género, las estrategias de regulación emocional y el bienestar subjetivo son un elemento importante que designa la satisfacción en la relación de pareja.

En el siguiente capítulo se presenta el método de la presente investigación, el planteamiento del problema y el desarrollo de lo realizado en este estudio.

Capítulo V

Método

“La ciencia es el conocimiento acumulado. Esto hace que las teorías científicas sean poco duraderas... Todo científico auténtico trabaja para dejar anticuado su propio trabajo”

Theodosius Dobzhask

Capítulo V

Método

Planteamiento del problema

De acuerdo con la literatura planteada, existe la necesidad de identificar factores en la pareja que contribuyen a la calidad en la relación y evaluar si factores como las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional manifestadas en las personas afectan la satisfacción percibida en la relación de pareja y adicionalmente, en el bienestar que cada miembro percibe en su vida.

Las relaciones amorosas con todo lo que implican psicológica y socialmente son muy relevantes en la vida cotidiana y en el campo de la investigación psicológica. Estudiar las relaciones de pareja, específicamente en el área de la satisfacción que los miembros alcanzan en la relación es una cuestión compleja, pero indiscutiblemente la felicidad y satisfacción en la pareja es fundamental. Cada pareja es única y su relación se construye de acuerdo con los comportamientos de ambos integrantes (Cervantes, 2010). Éstos comportamientos obedecen a sus personalidades, necesidades y expectativas, influenciados por el contexto cultural que poco a poco aporta actitudes y roles que cada miembro de la pareja expresará en su relación, combinado con las estrategias de regulación emocional que cada uno expresa llevará a definir a una relación en torno cómo resuelven sus conflictos por lo tanto, qué tan satisfechos están con su propia vida y con la vida en pareja.

Se sabe que vivir en pareja no es fácil y que tener una buena relación exige dedicación y esfuerzo. Muchas veces la pareja cree que va muy bien en sus intentos y, sin querer aceptarlo, muchas parejas son infelices, incluso en ocasiones tienen que separarse, lo que implica una dolorosa pérdida. Pero se debe reflexionar sobre cómo es la relación: qué tan agradable o desagradable resulta compartir con el otro, cómo se comporta cada quien, qué provoca en él o en ella mis actitudes, qué provoca en mí sus actitudes, mis conductas, mis

pensamientos y sentimientos de cada integrante de la pareja, ¿se puede mejorar la relación? ¿o se ha vuelto tan conflictiva y triste qué sería mejor dar por terminada la relación? Es evidente que convergen diferentes circunstancias en el surgimiento de problemas de una pareja, las familias de donde proviene cada miembro, las características de personalidad de sus padres, los ejemplos que les dieron, la educación que les dieron, los valores transmitidos, las carencias que sufrieron, el medio socioeconómico en que se desarrollaron, dentro de la pareja pueden haber confusiones en cuanto quién debía hacer tal cosa y quién tenía que cumplir con la otra, existe cierto malestar al asumirlas y reconocerlas ante los demás; todo esto se confronta al intentar estar en una relación de pareja (Cervantes, 2010).

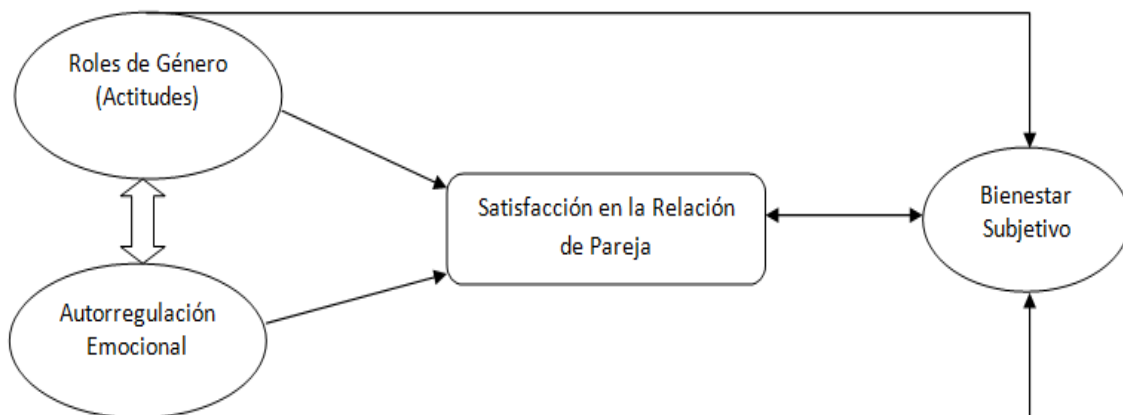
En la actualidad, la sociedad en la que se desenvuelve la pareja atraviesa por modificaciones a las normas tradicionales, existiendo una transición en las parejas jóvenes entre los roles tradicionales y los roles modernos que cada miembro juega (Díaz Guerrero, 2003), por lo que el tema de la relación de pareja, resulta interesante e inquietante, que los lleva a convivir en un ambiente distinto y, propicia nuevos cuestionamientos cómo preguntarse por qué el aumento en el número de divorcios, por qué cada vez más se deciden vivir en unión libre las parejas, la diversidad sexual cada vez es más amplia, que también comienza a postergarse la edad de tener hijos o incluso las parejas que deciden estar juntas sin tener hijos, son algunas de las problemáticas que llevan a tomar como objeto de estudio aspectos previos a éstos fenómenos sociales.

Una relación de pareja conflictiva inevitablemente tiene consecuencias negativas para las personas que la viven, por supuesto para los hijos y la sociedad en general, ésta ocasión, en lugar de estigmatizar lo negativo de la pareja se busca resaltar lo positivo, centrarse en los aspectos de la relación que pueden ayudar a mantener una relación más satisfactoria, donde reconocer las estrategias de autoregulación emocional ayude a la pareja y su relación. Por otro lado, las actitudes hacia los roles de género implica tomar una postura flexible o rígida con respecto al establecimiento de normas y creencias que muchas veces están

contaminadas de prejuicios y cargas morales, que lleva a no disfrutar de la relación debido a que probablemente no se ajusta a las expectativas creadas por la sociedad, pero el reconocer las creencias que no se ajustan a su relación para poderlas sustituir otras más objetivas que les permitan tener una mejor calidad de vida, disfrutar de ello, y que a su vez, lleve a establecer mejores relaciones amorosas. Conocer las estrategias de autoregulación emocional y las actitudes hacia los roles de género que los miembros de la pareja expresa, ayudará a la pareja a saber qué áreas pueden potenciar, y así contribuir en su bienestar individual y de pareja.

Para cubrir este propósito, se propone un modelo de interacción de factores que intervienen en la satisfacción individual y de pareja en hombres y mujeres. En dicho modelo, las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de regulación emocional funcionan como determinantes de la satisfacción en la pareja y del bienestar subjetivo.

Figura 4. Modelo interacción de factores que intervienen en la satisfacción individual y de pareja en hombres y mujeres.



Pregunta General de Investigación

¿Cuál es el efecto de las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional sobre la satisfacción en la relación de pareja que tiene un efecto en el bienestar subjetivo y éste un efecto directo de las primeras dos?

Preguntas Específicas de Investigación

¿Existen diferencias entre hombres y mujeres en las variables de actitudes hacia los roles de género, estrategias de autoregulación emocional, bienestar subjetivo y satisfacción en la relación de pareja?

¿Existe relación entre las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional de hombres y mujeres?

¿La satisfacción en la relación de pareja en hombres y mujeres es predicha por las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional?

¿El bienestar subjetivo es predicho de manera directa por la satisfacción en la relación de pareja, las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional?

Objetivo general

Probar el modelo de interacción de factores que intervienen en la satisfacción individual y de pareja en hombres y mujeres con el propósito de evaluar la relación entre las variables de actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional y el efecto que tienen con la satisfacción en la relación de pareja y el bienestar subjetivo en hombres y mujeres.

Objetivos específicos

- Identificar las diferencias entre hombres y mujeres en las variables de actitudes hacia los roles de género, estrategias de autoregulación emocional, bienestar subjetivo y satisfacción en la relación de pareja.

- Determinar la relación entre las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional de hombres y mujeres.
- Determinar los efectos de las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional en la satisfacción de la relación de pareja en hombres y mujeres.
- Determinar los efectos que tienen la satisfacción en la relación de pareja, las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional en el bienestar subjetivo de hombres y mujeres.

➤ **Hipótesis de trabajo**

H1: Se encontrarán diferencias entre hombres y mujeres para las variables actitudes hacia los roles de género, estrategias de autoregulación emocional, satisfacción en la relación de pareja y bienestar subjetivo.

H2: Existirá relación entre las variables actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional autorregulación emocional de hombres y mujeres.

H3: Las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional predicen la satisfacción en la relación de pareja de hombres y mujeres.

H4: La satisfacción en la relación de pareja, las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional predicen el bienestar subjetivo de hombres y mujeres.

Variables Independientes

Actitudes hacia los roles de género

Definición conceptual

- La evaluación positiva o negativa que las personas hacen hacia una serie de roles y características tradicionales de hombres y mujeres y hacia características y roles no tradicionales (Rocha, 2004).

Definición operacional

Las actitudes que hombres y mujeres toman con respecto a los roles estereotipados como femeninos, masculinos o tradicionales.

- *Roles masculinos estereotipados* hacen referencia a características adjudicadas típicamente a los hombres, como ser fuertes, poco sensibles, racionales, quienes representan a la autoridad, infieles y mujeriegos.
- *Roles femeninos estereotipados* hacen alusión a características consideradas como femeninas, tales como ser cariñosa, con fortaleza emocional, capaz de cuidar a los enfermos, buena educadora de hijas e hijos, y quien se realiza al convertirse en madre.
- *Roles tradicionales para hombres y para mujeres* incluye afirmaciones sobre la obligación de las mujeres de atender a sus parejas, y sus habilidades para la realización de tareas domésticas, así como la idea de que una infidelidad cometida por ellas es imperdonable, mientras que a los varones se les percibió como protectores y hábiles para el cortejo amoroso.

Estrategias de autoregulación emocional

Definición conceptual

- *Es el* esfuerzo por controlar la emoción, que implica la capacidad para desplegar la atención deliberadamente e inhibir o activar una conducta y controlar la expresión de las emociones (Rothbart & Bates, 2006).

Definición operacional

Todas las estrategias que se usan para incrementar, mantener o disminuir de manera dirigida y consciente uno o más componentes de una respuesta emocional (Gross, 1998) tales como:

- *Selección de la Situación* que implica aproximarse o alejarse de personas o situaciones con base en su probable impacto emocional.

- *Despliegue de la atención* que incluye la distracción o el centrarse en aspectos no emocionales de la situación.
- *Cambio cognitivo* que significa reevaluar la situación para alterar el significado emocional cambiando la forma de pensar.

Variables Dependientes

Bienestar Subjetivo

Definición Conceptual

- La percepción de un estado interno y positivo de homeostasis, acompañado de un tono afectivo, agradable, resultado de la satisfacción de necesidades básicas y superiores (Anguas, 1997).

Definición operacional

- Lo que el instrumento mide, es decir, el puntaje obtenido de una escala de 1 a 5, donde el puntaje máximo es 65.

Satisfacción en la relación de pareja

Definición conceptual

- *Satisfacción en la relación de pareja*: Descripción y evaluación global y subjetiva de actitudes, sentimientos y valoraciones que una persona hace de los aspectos positivos y negativos de su pareja y de la relación (Hendrick & Hendrick, 1988).

Definición operacional

- Lo que el instrumento mide, es decir, una escala de 1 a 5, donde el puntaje máximo es 25.

Muestra: se empleo un muestreo no probabilístico por conveniencia con un total de 273 participantes voluntarios (190 mujeres, 83 hombres). Con edades entre los 18 a los 35 años ($M=23$, $DE=3.66$); de ellos el 74% eran estudiantes, 1.5% amas de casa y el 1.5% empleados y profesionales. De ellos solo el 10.6% tenía hijos. En cuanto a la escolaridad el 86% tenían licenciatura, el 2.6% maestría y el 1.1% doctorado y estudios posteriores, el porcentaje restante tenían preparatoria. Respecto al estado civil, 79.7% eran solteros, 0.9% estaban casados y el 10.3% en unión libre.

Criterios de inclusión: personas entre 18 a 35 años de edad que se encontraran en situación de relación de pareja.

Criterios de eliminación: personas que no hayan completado todo el cuestionario o que sus respuestas no fueran legibles.

Tipo de estudio y diseño: Transversal para una sola muestra (Clark-Carter, 2002).

Instrumentos

➤ *Escala de Roles de Género y Pluralidad (Saldívar et al., 2014)* consta de 18 reactivos tipo Likert con 5 puntos de respuesta (1=totalmente desacuerdo, 5=totalmente de acuerdo). Compuesta por 3 factores: *Roles masculinos estereotipados* con un alpha de Cronbach de .78; incluyó seis reactivos que hacían referencia a características adjudicadas típicamente a los hombres, como ser fuertes, poco sensibles, racionales, quienes representan a la autoridad, infieles y mujeriegos (p. e. “Un hombre verdadero no muestra sus sentimientos” con carga factorial de .791); *Roles femeninos estereotipados* con un alpha de Cronbach de .80, compuesto por siete reactivos, que hacían alusión a características consideradas como femeninas, tales como ser cariñosa, con fortaleza emocional, capaz de cuidar a los enfermos, buena educadora de hijas e hijos, y quien se realiza al convertirse en madre (p. e. “Una madre es mas cariñosa que un padre” con un carga factorial de .756) y, *Roles tradicionales para mujeres y varones* con un alpha de Cronbach de .76

compuesta por cinco reactivos incluye afirmaciones sobre la obligación de las mujeres de atender a sus parejas, y sus habilidades para la realización de tareas domésticas, así como la idea de que una infidelidad cometida por ellas es imperdonable, mientras que a los varones se les percibió como protectores y hábiles para el cortejo amoroso (p. e. “Una buena mujer debe atender a su pareja” con una carga factorial de .744, “El hombre debe proteger a la familia” con una carga factorial de .702) con un alpha de Cronbach total de la escala de .86.

- *Escala de Estrategias de Autoregulación Emocional elaborada para este estudio, basada en la Escala Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional (Sánchez-Aragón, 2008).* Compuesta por 27 reactivos, con una opción de respuesta en tres niveles, donde 1=No lo hago, 2= Algunas veces, 3= Siempre lo hago. Evalúa las estrategias de regulación emocional en las emociones básicas: felicidad (F) y amor (A) (positivas) y tristeza (T), enojo (E) y miedo (M) (negativas): 1. Despliegue de la atención que incluye la distracción o el centrarse en aspectos no emocionales de la situación (F, $\alpha=.628$, A, $\alpha=.658$, T, $\alpha=.610$, E, $\alpha=.586$ y M, $\alpha=.633$); 2. Selección de la Situación que significa aproximarse o alejarse de personas o situaciones con base en su probable impacto emocional (F, $\alpha=.762$, A, $\alpha=.792$, T, $\alpha=.729$, E, $\alpha=.740$ y M, $\alpha=.693$) y 3. Cambio Cognoscitivo que es evaluar la situación para alterar el significado emocional cambiando la forma de pensar (F, $\alpha=.697$, A, $\alpha=.685$, T, $\alpha=.674$, E, $\alpha=.618$ y M, $\alpha=.655$). Por ejemplo: “Evito la situación que me hace sentir así”, “No presto atención a la situación que me produce esta emoción”, donde las personas deben responder cómo reaccionan cada que experimentan esa emoción.

- *Escala de Satisfacción General con la Vida (López Vázquez et al., 2014) (versión corta: se toman en cuenta los 5 ítems con la carga factorial más alta por cada factor con un total de 13 reactivos)* con opción de respuesta tipo Likert de 5 opciones de respuesta que van de 1=Totalmente en desacuerdo a 5=

Totalmente de acuerdo. Integrada por tres factores, el primero *Satisfacción, con 5 ítems*, $\alpha=.979$ (p. e. “En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo” con una carga factorial de .864), el segundo *Insatisfacción con 5 ítems* $\alpha=.971$ (p. e. “Siento que mi vida está vacía” con una carga factorial de .915) y el tercero *Evaluación externa con 3 ítems* $\alpha=.659$ (p. e. “Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones” con una carga factorial de .764) $\alpha=.980$ Total.

- *Escala de Evaluación de Relaciones en la Población Mexicana (Oropeza, Armenta, García, Padilla y Díaz-Loving, 2010)* basada en la Escala de Satisfacción Marital de Hendrick y Hendrick (1988). Compuesta por 5 ítems, con un tipo de respuesta de 1=me disgusta mucho a 5=Me gusta mucho, la cual evalúa la relación de pareja, con un $\alpha=.88$ (p. e. “Qué tanto tu pareja cubre tus necesidades” con una carga factorial de $\alpha=.85$).

Procedimiento

La aplicación del instrumento consistió en dos tipos, una presencial, donde los participantes fueron contactados en la escuela, trabajo u hogar, y fue aplicado en colectivo o de manera individual, y la otra muestra se recolectó por medio de la red, es decir, se elaboró el mismo instrumento en versión electrónica, donde por medio de un link se compartió por las redes sociales como facebook y correo electrónico. Fueron seleccionados únicamente las personas que cubrieron los requisitos de inclusión en la muestra y se les solicitó su participación voluntaria, anónima y confidencial; debido a que la información no requería datos personales, además de que sería analizada estadísticamente considerando la muestra total. Los participantes que rechazaron participar se les agradeció su atención y no se solicitó información, aquellos que decidieron participar proporcionaron datos respecto a su información demográfica como: sexo, escolaridad, edad, ocupación, hijos, tiempo en la relación de pareja y estado civil; respondieron el cuestionario y al terminar se les agradeció su participación.

Análisis de Datos

Para conocer las diferencias entre hombres y mujeres con respecto a las variables actitudes hacia los roles de género, estrategias de autoregulación emocional, bienestar subjetivo y satisfacción en la relación de pareja se realizó una prueba *t-student*.

Para las variables actitudes hacia los roles de género y estrategias de autoregulación emocional se realizó una correlación producto-momento de *Pearson* para hombres y mujeres.

Para determinar si las actitudes hacia los roles de género y estrategias de autoregulación emocional tienen efecto en la satisfacción en la relación de pareja de hombres y mujeres se realizó una regresión lineal múltiple con método *enter*.

Para determinar si la satisfacción en la relación de pareja, las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional tienen efectos en el bienestar subjetivo de hombres y mujeres se realizó una regresión lineal múltiple con método *stepwise (paso a paso)*.

Capítulo VI

Resultados

Capítulo VI

Resultados

En este apartado se presentan los resultados obtenidos de los análisis realizados de acuerdo al método planteado. En primer lugar se explica el análisis factorial de los datos obtenidos de la escala estrategias de autoregulación emocional.

Escala de Estrategias de Autoregulación Emocional

En el caso de esta variable se empleó una versión modificada, *basada en la Escala Estimación Cognoscitiva de los Procesos de Regulación Emocional (Sánchez-Aragón, 2008)*. Para la realización de los análisis primero se procedió a realizar un análisis factorial de segundo orden con rotación ortogonal de tipo VARIMAX para evitar la multicolinealidad en los resultados y tener mayor manejabilidad de los datos. Los datos que ya se encontraban agrupados por las tres estrategias de autoregulación que se mantenían en las emociones básicas se reagrupan en cinco factores manteniéndose las tres estrategias, solo se repartieron por tipos de emociones:

Factor 1 “Cambio cognoscitivo” agrupa todas las cinco emociones básicas como felicidad ($\alpha=.679$), amor ($\alpha=.748$), tristeza ($\alpha=.859$), enojo ($\alpha=.808$) y miedo ($\alpha=.816$): es evaluar la situación para alterar el significado emocional cambiando la forma de pensar ($\alpha=.887$, Media=44.17, DE=8.52, Varianza=72.74, sig. .000).

Factor 2 “Despliegue de la atención positiva” agrupa las emociones positivas de felicidad ($\alpha=.870$) y amor ($\alpha=.857$): incluye la distracción o el centrarse en aspectos no emocionales de la situación cuando se percibe felicidad y amor ($\alpha=.795$, Media=7.68, DE=2.35, Varianza=5.54, sig. .000).

Factor 3 “Despliegue de la atención negativa” agrupa las emociones negativas como tristeza ($\alpha=.801$), enojo ($\alpha=.868$) y miedo ($\alpha=.864$): incluye la distracción o el centrarse en aspectos no emocionales de la situación cuando se percibe tristeza, miedo o enojo ($\alpha=.831$, Media=20.62, DE=3.93, Varianza=15.47, sig. .000).

Factor 4 “Selección de la situación negativa” agrupa las emociones negativas enojo ($\alpha=.888$), miedo ($\alpha=.864$) y tristeza ($\alpha=.866$): aproximarse o alejarse de personas o situaciones con base en su probable impacto emocional cuando se percibe enojo, miedo o tristeza ($\alpha=.880$, Media=20.91, DE=5.44, Varianza=29.68, sig. .000).

Factor 5 “Selección de la situación positiva” agrupa las emociones positivas felicidad ($\alpha=.888$) y amor ($\alpha=.799$): aproximarse o alejarse de personas o situaciones con base en su probable impacto emocional cuando se percibe felicidad o amor ($\alpha=.870$, Media=26.69, DE=3.98, Varianza=15.86, sig. .000).

Posterior a ello se procedió con la realización de los análisis estadísticos de acuerdo a los objetivos planteados con anterioridad.

Diferencias entre hombres y mujeres con respecto a las variables de estudio: actitudes hacia los roles de género, estrategias de autoregulación emocional, satisfacción en la relación de pareja y bienestar subjetivo.

Con el propósito de conocer si existían diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres con respecto a las variables de actitudes hacia los roles de género, estrategias de autoregulación emocional, bienestar subjetivo y satisfacción en la relación de pareja se realizó una prueba *t-student*. Los datos arrojaron diferencias significativas en la escala de actitudes hacia los roles de género, en el factor de roles masculinos estereotipados ($t(111.484)=2.368$, $p=.020$), para el factor de roles femeninos estereotipados ($t(129.949)=2.050$, $p=.042$), para el factor de roles tradicionales para hombres y mujeres ($t(129.348)=3.751$, $p=.000$) y para la estrategia de autoregulación emocional de selección de la situación negativa ($t(119.245)=3.108$, $p=.002$) siendo las medias de los hombres más altas que para las mujeres en todas las condiciones (ver tabla 4).

Tabla 5.
Medias en hombres y mujeres.

	Hombres			Mujeres		
	μ	D.E.	Error	μ	D.E.	Error
Actitudes hacia los roles de género						
Roles masculinos estereotipados	9.95	4.95	.54	8.55	3.12	.22
Roles femeninos estereotipados	16.16	6.26	.68	14.57	5.01	.36
Roles tradicionales para hombres y mujeres	13.04	5.08	.55	10.68	4.04	.29
Bienestar subjetivo						
Satisfacción	21.13	4.30	.47	20.40	4.17	.30
Insatisfacción	7.39	4.32	.47	6.97	3.32	.24
Evaluación externa	6.30	2.57	.28	6.97	2.58	.18
Satisfacción en la pareja						
Satisfacción en la pareja	20.55	4.45	.48	20.20	4.78	.34
Estrategias de autoregulación emocional						
Cambio Cognitivo	44.75	9.02	.99	43.91	8.31	.60
Despliegue de la atención positiva	7.87	2.68	.29	7.59	2.19	.15
Despliegue de la atención negativa	20.51	4.28	.47	20.66	3.78	.27
Selección de la situación negativa	22.57	6.62	.72	20.08	4.68	.33
Selección de la situación positiva	26.39	4.48	.49	26.80	3.74	.27

Análisis de correlación de *Pearson* para las escalas de actitudes hacia los roles de género y estrategias de autoregulación emocional

Se realizó una correlación de *Pearson* entre las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional (ver tabla 6, los resultados de hombres se encuentran en la parte inferior de la tabla, mientras que los de las mujeres en la parte superior) los resultados que se obtuvieron en el caso de hombres muestran que existe una relación significativa entre los roles masculinos estereotipados y la estrategia de regulación emocional selección de la situación negativa, significa que los hombres con características típicas como ser fuertes, poco sensibles, racionales, quienes representan a la autoridad, infieles y mujeriegos suelen aproximarse o alejarse de personas o situaciones con base en su probable impacto emocional cuando presentan emociones como tristeza, miedo o

enojo y menos cuando presentan emociones positivas como felicidad y amor. En el caso de las mujeres existe una relación significativa negativa de los roles masculinos estereotipados con la estrategia de regulación emocional despliegue de la atención negativa, es decir, que las mujeres con rasgos masculinos estereotipados se centran menos en las emociones negativas como miedo, enojo o tristeza.

Tabla 6
Correlaciones entre las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de regulación emocional de hombres y mujeres

	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Cambio cognoscitivo	-----	-.108	.210**	-.003	.317**	-.131	-.035	.000
2.Despliegue de atención Positiva	.101	-----	-.026	.047	-.280**	.110	.136	.036
3.Despliegue de atención negativa	.172	-.033	-----	-.199**	.192**	-.168*	-.002	-.024
4.Selección de la situación Negativa	.035	.535**	-.240*	-----	-.191**	.064	-.005	.037
5.Selección de la situación positiva	.459**	-.374**	.302**	-.345**	-----	-.052	-.073	.054
6.Roles masculinos estereotipados	-.063	.204	-.066	.218*	-.221*	-----	.463**	.659**
7.Roles femeninos estereotipados	.075	.209	.107	.190	-.035	.726**	-----	.624**
8.Roles tradicionales para hombres y mujeres	.002	.191	.085	.124	-.080	.796**	.774**	-----

*p < .05; ** p > .01

Análisis de regresión lineal múltiple estándar de la satisfacción en la relación de pareja

Con el propósito de determinar si las actitudes hacia los roles de género y la autorregulación emocional predicen la satisfacción en la relación de pareja de hombres y mujeres se llevó a cabo una regresión lineal múltiple con el método *enter*, en el que la variable dependiente fue la satisfacción en la relación de pareja

y las variables independientes fueron las actitudes hacia los roles de género (roles masculinos estereotipados, roles femeninos estereotipados y roles tradicionales para hombres y mujeres) y las estrategias de autoregulación emocional (cambio cognoscitivo, despliegue de la atención positiva y negativa y selección de la situación positiva y negativa). En las tablas 7 (hombres) y 8 (mujeres) se muestran las correlaciones entre las variables, los predictores, los coeficientes de regresión no estandarizados (B), los coeficientes de regresión estandarizados (β), el coeficiente de correlación múltiple (R), el coeficiente de determinación (R^2), y el coeficiente de determinación ajustada (R^2 ajustada).

La tabla 7 muestra la regresión lineal múltiple para hombres, en la cual se muestra una relación significativa, donde a menor uso de la estrategia de regulación emocional selección de la situación negativa existe mayor satisfacción en la relación de pareja.

En la tabla 8 se muestra la regresión lineal para mujeres, en la que se observan tres relaciones significativas, la primera nos muestra que cuando existe menor expresión de los roles masculinos estereotipados existe más satisfacción hacia la relación de pareja, la otra nos muestra que si existen roles tradicionales para hombres y mujeres se percibe mayor satisfacción en la relación de pareja y por último, si se hace uso de la estrategia de regulación emocional selección positiva existe satisfacción en la relación de pareja.

Tabla 7

Regresión lineal múltiple para hombres de satisfacción en la relación de pareja

Variables Predictoras	B	Error	β	Sig.
Actitudes hacia los roles de género				
Roles masculinos estereotipados	-.199	.171	-.221	.247
Roles femeninos estereotipados	.103	.125	.145	.409
Roles tradicionales para hombres y mujeres	-.017	.173	-.019	.922
Estrategias de autoregulación emocional				
Cambio cognoscitivo	.069	.061	.141	.260
Despliegue de atención positiva	.236	.221	.142	.290
Despliegue de atención negativa	.202	.118	.194	.093
Selección de la situación negativa	-.251	.087	-.373	.005
	-.123	.140	-.124	.382

R=.462

R²=.213

R_{ajustada}=.128

Tabla 8

Regresión lineal múltiple para mujeres de satisfacción en la relación de pareja

Variables Predictoras	B	Error	β	Sig.
Actitudes hacia los roles de género				
Roles masculinos estereotipados	-.392	.144	-.256	.007
Roles femeninos estereotipados	-.101	.085	-.106	.235
Roles tradicionales para hombres y mujeres	.383	.124	.324	.002
Estrategias de autoregulación emocional				
Cambio cognoscitivo	-.033	.042	-.058	.434
Despliegue de atención positiva	.274	.156	.126	.081
Despliegue de atención negativa	.093	.092	.073	.313
Selección de la situación negativa	-.092	.072	-.090	.204
Selección de la situación positiva	.350	.098	.274	.000

R=.407

R²=.166

R_{ajustada}=.129

Regresión lineal múltiple jerárquica *por pasos* de satisfacción en la relación de pareja, actitudes hacia los roles de género y estrategias de autoregulación emocional en el bienestar subjetivo.

Con el propósito de determinar el efecto que tiene primero la satisfacción en la relación de pareja y posterior las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autoregulación emocional en el bienestar subjetivo se llevó a cabo un análisis de regresión lineal múltiple a través del método jerárquico por pasos, en el que la variable dependiente fue el bienestar subjetivo y las variables independientes fueron la satisfacción en la relación de pareja, las actitudes hacia los roles de género (roles masculinos estereotipados, roles femeninos estereotipados y roles tradicionales para hombres y mujeres) y las estrategias de autoregulación emocional (cambio cognoscitivo, despliegue de la atención positiva y negativa y selección de la situación positiva y negativa). En la tabla 9 y 10 se muestran las correlaciones entre las variables, los predictores que confiablemente predijeron (y fueron significativos), los predictores, los coeficientes de regresión no estandarizados (B), los coeficientes de regresión estandarizados (β), el coeficiente de correlación múltiple (R), el coeficiente de determinación (R^2), y el coeficiente de determinación ajustada (R^2 ajustada). Es importante aclarar que los factores de Insatisfacción y Evaluación Externa no son incluidos en este análisis, solo el factor Satisfacción dado que los primeros no mostraban resultados significativos.

En la tabla 9 se muestran las correlaciones para hombres, en el primer paso se incluyó la satisfacción en la relación de pareja, esta variable explicó de manera significativa el 3% de la varianza, y se observa que cuando hay roles estereotipados femeninos para los hombres existe bienestar subjetivo, por otro lado cuando se hace menos uso de la estrategia de regulación emocional despliegue de la atención negativa existe mayor bienestar subjetivo.

Sin embargo, para las mujeres (ver tabla 10) en el primer paso se incluyó la satisfacción en la relación de pareja la cual explica el 4% de la varianza, y se observa que cuando las mujeres hacen menos uso de la estrategia de regulación

emocional despliegue de la atención positiva y selección de la situación para negativa tienen mayor bienestar subjetivo, mientras que si hacen mayor uso de la estrategia de regulación emocional selección de la situación positiva su bienestar aumenta.

Tabla 9

Regresión lineal múltiple jerárquica paso por paso para hombres en bienestar subjetivo

Variables Predictoras	B	Error	β	Sig.	Modelo 1	Modelo 2
Modelo 1					R=.324	R=.484
Satisfacción en la pareja	.313	.102	.324	.003	R ² =.105	R ² =.234
Modelo 2					R _{ajustada} =.094	R _{ajustada} =.139
Satisfacción en la pareja	.309	.112	.320	.007		
Actitudes hacia los roles de género						
Roles masculinos estereotipados	-.305	.165	-.351	.069		
Roles femeninos estereotipados	.269	.120	.392	.028		
Roles tradicionales para hombres y mujeres	.139	.166	.165	.403		
Estrategias de autoregulación emocional						
Cambio cognoscitivo	-.014	.059	-.029	.817		
Despliegue de atención positivas	.019	.214	.012	.931		
Despliegue de atención negativas	-.236	.116	-.235	.045		
Selección de la situación negativas	-.075	.088	-.115	.401		
Selección de la situación positivas	.046	.135	.047	.737		

Tabla 10

Regresión lineal múltiple jerárquica paso por paso para mujeres en bienestar subjetivo

Variables Predictoras	B	Error	β	Sig.	Modelo 1	Modelo 2
Modelo 1					R=.430	R=.565
Satisfacción en la pareja	.375	.057	.430	.000	R ² =.185	R ² =.319
Modelo 2					R _{ajustada} =.181	R _{ajustada} =.285
Satisfacción en la pareja	.301	.059	.345	.000		
Actitudes hacia los roles de género						
Roles masculinos estereotipados	-.063	.116	-.047	.587		
Roles femeninos estereotipados	.017	.067	.020	.806		
Roles tradicionales para hombres y mujeres	.028	.101	.027	.784		
Estrategias de autoregulación emocional						
Cambio cognoscitivo	-.039	.033	-.078	.241		
Despliegue de atención positiva	-.354	.124	-.186	.005		
Despliegue de atención negativa	.079	.073	.071	.280		
Selección de la situación negativa	-.178	.057	-.200	.002		
Selección de la situación positiva	.170	.080	.153	.035		

Capítulo VII

Discusión

Capítulo VII

Discusión

De acuerdo a los análisis estadísticos realizados y a los datos que arrojaron el modelo propuesto no alcanza a explicar en su totalidad la satisfacción percibida en la relación de pareja. Los datos serán discutidos en el orden en que se realizaron los análisis.

Las variables donde se encontraron diferencias estadísticamente significativas en comparación de hombres con mujeres son las actitudes hacia los roles de género y las estrategias de autorregulación emocional. Fernández (1996) señala que los hombres tienden a presentar siempre una visión más estereotipada que las mujeres, entre otras cosas porque el estereotipo masculino es mucho más rígido y la presión social hacia los varones es más fuerte que hacia las mujeres. Aunado a esto, la transmisión del despliegue de reglas culturales puede afectar cuándo y cómo las personas aprenden a ocultar, enmascarar y controlar la expresión emocional. Tal despliegue de reglas es transmitido de manera directa, a través de instituciones como familia, escuela u organizaciones religiosas, e indirectas a través de la práctica de convenciones sociales y exposiciones a los medios, mostrándose una diferencia entre hombres y mujeres (Reidl, 2008).

De esta forma, los factores sociales y situacionales, incluyendo la socialización de la respuesta emocional y la autorregulación, influyen en el estilo y grado de regulación para expresar la emoción y para expresar un rol.

Los resultados obtenidos de este estudio coinciden con la literatura, la prueba *t-Student* realizada, muestra que en las actitudes hacia los roles de género las medias obtenidas fueron mayores y estadísticamente significativas para los hombres con respecto a los factores roles estereotipados masculinos, roles estereotipados femeninos y roles tradicionales para hombres y mujeres, lo que muestra que en los hombres la actitud hacia los roles de género sigue siendo menos flexible que en las mujeres, los hombres están más propensos a continuar los estereotipos y patrones que ya han sido marcados por la sociedad, mientras

que las mujeres muestran medias más bajas, mostrando que en ellas culturalmente se están dando cambios en los roles y se muestran una actitud positiva al establecimiento de nuevos patrones. Por otro lado, se encuentran diferencias significativas en la estrategia de regulación emocional selección de la situación negativa, donde la media para los hombres es más alta que en las mujeres, es decir, los hombres tienden mostrar más sus emociones negativas aún cuando estas puedan impactarlos emocionalmente.

Los estudios muestran que las reglas de manifestación emocional son diferentes para hombres y para mujeres e indican que existen roles particulares que varían de cultura a cultura sobre lo que se espera de una mujer y de un hombre al momento de expresar sus emociones (LaFrance & Banaji, 1992; Plant, Hyde, Keltner & Devine, 2000). Al respecto, Zeman y Garber (1996) encontraron que las mujeres expresan más la tristeza, la timidez y el miedo que los hombres. Cole (1986) por su parte, señala que los hombres tienden a expresar la irritación, el desacuerdo, la frustración y el enojo de una manera más abierta que las mujeres.

En la correlación de *Pearson* realizada para las actitudes hacia los roles de género y estrategias de autoregulación emocional de hombres y mujeres, se observa que los hombres que tienen una actitud masculina estereotipada muestran una relación significativa positiva con la estrategia de regulación emocional selección de la situación negativa, es decir, ejercen mayor control de los impulsos y tolerancia al estrés, y una relación negativa con selección de la situación positiva, es así, que culturalmente un hombre aún expresa en menor medida sus emociones positivas como felicidad y amor, debido a que eso podría representar debilidad para un hombre estereotipado que es visto como fuerte, poco sensible, racional, quienes representan a la autoridad, son infieles y mujeriegos, pero es aceptable que un hombre exprese sus emociones negativas como enojo, miedo y tristeza.

En las mujeres existe que expresan sus emociones negativas como enojo, tristeza o miedo, ya sea concentrándose en las situaciones que las provocan o desatendiéndolas presentan menos rasgos estereotipados masculinos, es decir,

son menos fuertes, más sensibles y menos racionales. Parece evidente el impacto que la cultura y el proceso de socialización tienen en la emisión de ciertos juicios o evaluaciones hacia la situación que viven hombres y mujeres, reflejando aun la vigente aceptación de roles tradicionales que coinciden con la estructura ideológica de mexicano (Díaz-Guerrero, 1972), pero a su vez la aceptación de otros comportamientos no tradicionales que también reflejan la transición a la que Díaz-Guerrero (2003) hizo alusión en los hace algunos años.

Los resultados mostrados llevan a aceptar la hipótesis de trabajo, mostrando que si existen diferencias entre hombres y mujeres con respecto a las actitudes hacia los roles de género y en las estrategias de autoregulación emocional empleadas por uno u otro sexo, sin embargo, no existen diferencias significativas para bienestar subjetivo y satisfacción en la relación de pareja. Por otro lado, se encuentra que existe relación entre las estrategias de autoregulación emocional despliegue de la atención negativa y selección de la situación negativa con los roles estereotipados masculinos.

El siguiente análisis estadístico realizado fue una regresión lineal múltiple estándar para hombres y para mujeres donde la variable dependiente fue la satisfacción en la relación de pareja y las variables predictoras fueron las actitudes hacia los roles de género con sus factores: roles masculinos estereotipados (RME), roles femeninos estereotipados (RFM) y roles tradicionales para hombres y mujeres (RTHM); y las estrategias de autoregulación emocional con sus factores: cambio cognoscitivo (CC), Despliegue de la atención positiva (DA+), Despliegue de la atención negativa (DA-), selección de la situación negativa (SS-) y selección de la situación positiva como (SS+).

Para el caso de los hombres se muestra una relación significativa entre un factor de autorregulación emocional y la satisfacción en la relación de pareja, encontrando que los hombres cuando hacen uso de la estrategia de selección de la situación negativa, es decir, cuando experimenta consecuencias desagradables después de haber experimentado estas emociones tiene menor satisfacción en su relación de pareja (ver modelo de explicación en la figura 4). Las actitudes hacia

los roles de género y las demás estrategias de regulación emocional no presentan ningún efecto en la satisfacción en la relación de pareja. Para el caso de las mujeres, cuando hay presencia de los roles masculinos estereotipados, es decir, si su pareja es mujeriego, machista o poco expresivo presenta menos satisfacción en su relación de pareja, sin embargo, cuando existen roles tradicionales en su relación existe satisfacción, lo que lleva a inferir que los papeles estereotipados no son aceptados por las mujeres como que la mujer debe ser quien se encargue del hogar y el hombre sea el proveedor o sea la figura de autoridad, sin embargo, si esperan que su pareja sea comprensiva, que la apoye, que sea detallista, cariñoso, leal entre otras características.

De acuerdo con varios autores (Fernández, 1996; Díaz-Guerrero, 2003; Rocha y Díaz Loving, 2011) existe una serie de cambios en la visión estereotipada de hombres y mujeres en función de las etapas en el desarrollo de la identidad de género vinculadas con la edad cronológica como marcador social, de manera que entre los 20 y los 50 años las personas llevan a cabo roles estereotipados, no obstante los cambios asociados a cada etapa de vida, de tal medida que a mayor edad existe un decremento del grado de estereotipamiento muy constante comparado con el que existe en los primeros años de vida. Es decir, que conforme las personas crecen, parecen volverse más flexibles en los roles que desempeñan y las convicciones estereotipadas que tienen alrededor de los hombres y las mujeres. Aunado a eso, el sexo también es una variable importante como resultado del mismo proceso de socialización, hombres y mujeres pueden presentar un patrón de estereotipamiento diferente.

En la regresión lineal múltiple jerárquica (por pasos), la variable dependiente fue el bienestar subjetivo, en un primer paso se introdujo como predictora la variable satisfacción en la relación de pareja y como segundo paso las actitudes hacia roles de género: roles masculinos estereotipados (RME), roles femeninos estereotipados (RFM) y roles tradicionales para hombres y mujeres (RTHM); y las estrategias de autoregulación emocional : cambio cognoscitivo (CC), Despliegue de la atención en emociones positivas como amor y felicidad (DA+), Despliegue de

la atención en emociones negativas como tristeza, miedo y enojo (DA-), selección de la situación en emociones negativas como tristeza, miedo y enojo (SS-) y selección de la situación en emociones positivas como amor y felicidad (SS+).

Para el caso de los hombres, el bienestar subjetivo es un aspecto esencial para poder tener satisfacción en su relación de pareja y viceversa, el encontrarse en una relación de pareja donde se sienta feliz y comprendido contribuye a su nivel de bienestar con la vida. Al incluir otras variables la satisfacción en la relación de pareja baja en la varianza explicada del bienestar. Mostrando un contraste con las mujeres, que se sienten menos felices si su pareja muestra conductas estereotipadas, el hombre por el contrario muestra mayor bienestar, se siente mejor si su pareja es una persona cariñosa, con fortaleza emocional, con cualidades comprensivas y que se muestra capaz para el cuidado de los hijos. Por otro lado, emocionalmente, cuando el hombre intenta distraerse de eventos o situaciones que le provocan tristeza, miedo o enojo, o se concentra mucho en las circunstancias que le provocan esa emoción su bienestar subjetivo disminuye, debido al malestar emocional que puede estar teniendo, hecho que puede influir en su satisfacción con su relación. En el caso de las mujeres, similar a los resultados en los hombres, el bienestar es un aspecto esencial para sentirse satisfechas en su relación de pareja, es decir, quienes se sienten felices con la vida suelen tener relaciones de pareja más satisfechas, y viceversa, las mujeres que experimentan una relación amorosa agradable su visión ante la vida será más positiva. En el aspecto emocional, las mujeres cuando hacen uso del despliegue de la atención positiva, es decir, cuando su atención no está centrada en situaciones que les provoquen amor y felicidad su bienestar subjetivo baja, y cuando hacen uso de la estrategia selección de la situación positiva, es decir, que provocan las situaciones y las buscan cuando son situaciones que saben les hará sentirse mejor, pero cuando no es así, y las consecuencias de las situaciones donde se desenvuelven los llevan a consecuencias desagradables que pueden ser provocadas cuando se sienten tristes, enojadas o con miedo su bienestar subjetivo disminuye.

Estos resultados muestran que las estrategias de regulación emocional y las actitudes hacia los roles de género no alcanzan a predecir en su totalidad al bienestar subjetivo y la satisfacción en la relación de pareja. De acuerdo con Díaz-Guerrero (2003) las personas construyen su realidad y su propia percepción alrededor de lo que socialmente es valorado. Al observar las diferencias que existen entre las premisas en función al sexo, escolaridad y edad de las personas, es interesante constatar que lo encontrado en este estudio es consistente con la teoría, se encuentra que la escolaridad desempeña un papel muy importante en el grado de aceptación que las personas pueden tener hacia este tipo de premisas, al parecer, entre mas escolaridad posean se abre una brecha muy importante en la visión que se tiene sobre los roles tradicionales, ya que sin importar el sexo, se adopta una visión más flexible. Pese a que son los hombres quienes obtienen medias más altas, no existe una brecha muy amplia con respecto a la media obtenida por las mujeres. La muestra se compone en su mayoría por personas que tienen un grado de estudios a nivel licenciatura, lo que explica el cambio en las actitudes que se tienen hacia los roles de género.

La inherente necesidad de las mujeres por romper las cadenas que durante mucho tiempo han condicionado su identidad y actuación parecen ser las primeras impulsoras de un llamado a la transformación, de manera de cómo informan algunos investigadores (Fernández, 1996) son las mujeres quienes presentan una mayor aceptación o evaluación más positiva hacia dichas afirmaciones, ya que son quienes han tenido que luchar por la misma, en busca de obtener mayores y mejores oportunidades. Así, la búsqueda de equidad y poder de manera más marcada en las mujeres que en los varones coincide con la idea planteada por Diezman y Eagly (1999) de que existe una mayor transformación en las mujeres que en los hombres alrededor de sus estereotipos y sus propios roles.

Burín y Meler (1998) sugieren que factores como lo son económicos y sociales también se han visto involucrados en la medida en la cual las mujeres han tenido que salir de sus hogares a trabajar en muchos casos más por necesidad que en sí por una clara conciencia de la problemática de género, lo cual de manera directa o

indirecta transforma los paradigmas tradicionales que bosquejan las identidades de las personas, y esto se manifiesta en la postura que adoptan hacia su propio rol (Rocha, 2008).

En la variable sexo existe muy poca evidencia que apoya que las diferencias en Bienestar Subjetivo pudieran ser causadas por diferencias en dicha variable (Chatters, 1988; Campbell, Converse y Rodgers, 1976) y cuando se han encontrado diferencias (Shichman y Cooper, 1984) éstas tienden a ser pequeñas (Diener, 1984), tal como se muestra en el porcentaje de varianza explicada en este estudio, donde para los hombres el bienestar se explica en un 3% y en las mujeres en un 4%. Los investigadores han encontrado que la variable sexo también interactúa con otros factores salud e ingreso en su relación con el bienestar subjetivo. Riddick (1985) encontró que los hombres tenían una correlación más alta entre salud, ingreso, empleo y satisfacción con la vida que las mujeres, sin embargo las diferencias fueron muy pequeñas.

Al respecto, Scott y colaboradores han puntualizado que las personas que tienen fuertes valores y creencias individualistas cuentan con menos redes de apoyo social, menos habilidades para manejar las emociones propias y ajenas, y menores niveles de bienestar general (Scott, Ciarrochi & Deane, 2004), por lo que se refuerza la importancia de las emociones y la afectividad positiva en la vivencia de sentimientos de bienestar, tal como fuera informado por Chan (2005).

Conclusiones, limitaciones y sugerencias

Los resultados de este estudio mostraron la importancia que tiene el promover un trato equitativo entre hombres y mujeres alejado de los estereotipos y las reglas sociales que influyen en el comportamiento, emociones y pensamientos de las personas que afectan sus relaciones interpersonales tales como lo es la relación de pareja, y por otro, fomentar y promover aquellos que han mostrado que ayudan o fungen como mediadores y favorecen la adaptación de las parejas a su entorno y su vida personal tales como son los valores, la comunicación, la empatía y el amor.

Se observa que los hombres suelen sentirse más satisfechos y tienen mayor bienestar cuando manifiestan en su relación de pareja roles estereotipados, es decir, que esperan que la mujer siga siendo aquella persona afectuosa, que se haga cargo de las labores domésticas, que sea emocionalmente fuerte, mientras que la mujer ha luchado por vencer esos estereotipos para dejar de ser quien permanezca en casa y que se dedique al cuidado de los hijos, ruptura de premisas que lleva a una transición en los roles que actualmente juegan hombres y mujeres, manteniendo las mujeres una apertura más flexible a los cambios. Estos cambios hacen que la mujeres eleve su nivel de bienestar y de satisfacción en torno a su relación de pareja, observándose que es importante establecer comunicación efectiva entre la pareja para llegar a acuerdos acerca de los roles que se ejercerán en la relación y que eso no sea un punto que lleve al conflicto, y previo al conflicto con la pareja, identificar los pensamientos, emociones o conductas que puedan estar afectando la relación de pareja para poder modificarlo a nivel individual, como dicen Tice y Bratslavsky (2000; como se citó en Reidl y López, 2008) uno debe ser capaz de monitorear efectivamente el propio estado emocional o expresivo, y se debe tener la fuerza para hacer caso omiso de los sentimientos o expresiones emocionales inapropiadas.

Por otro lado, emocionalmente no existen grandes diferencias en el despliegue de estrategias de emociones que hombres y mujeres muestran, es decir, hombres y mujeres tienen la capacidad para regular sus emociones, la labor del psicólogo

consiste en elaborar programas que favorezcan la regulación emocional y el bienestar subjetivo de las personas, fortalecer la relación de pareja y trabajar con aquellas creencias y expectativas en torno a los roles de género que hombres y mujeres cubren y que no se ajustan a su vida o les crean conflicto en pro de mejorar la manera en que hombres y mujeres se desenvuelven en su entorno.

Es preciso mencionar que a partir de este trabajo no se realizan generalizaciones sobre los resultados obtenidos, debido al tamaño de la muestra y el tipo de muestreo, sería recomendable realizar futuras investigaciones con el fin de confirmar los resultados obtenidos, ampliando la muestra y estableciendo grupos de comparación entre diferentes muestras, retomando a la pareja y no sólo a los individuos de acuerdo al ciclo o etapa que se encuentren, y evaluar la satisfacción en la pareja no como aspecto global sino por áreas, para conocer en qué áreas de la satisfacción en la pareja o en el bienestar subjetivo las actitudes hacia los roles de género tienen mayor efecto.

Referencias

Referencias

- Aguilar, L. J. (2008). El efecto de la empatía y los estilos de amor sobre la conducta sexual y la satisfacción en parejas. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.
- Andrews, F. M. & Robinson, J. P. (1991). *Measures of subjective well-being* en, Robinson, Shaver y Wrightsman (eds) (1991) *Measures of personality and social psychology attitudes*. N. Y.: Academic Press Inc.
- Anguas P., A. M. (1996). *El significado del bienestar subjetivo, su valoración en México*. Tesis inédita de Maestría en Psicología Social. Facultad de Psicología, UNAM.
- Anguas, A. (2000). *El Bienestar subjetivo en la cultura mexicana*. Tesis de Doctorado. UNAM, México.
- Anguas, P. A. M. y Reyes Lagunes, I. (1998). El significado del bienestar subjetivo: su valoración en México. *La Psicología Social en México, Vol. VII, 7-11*. México: AMEPSO.
- Anguas, P. A. M. y Reyes Lagunes, I. (1999). Validación de la escala EMMBSAR: Escala Miltudimensional para la medición del bienestar subjetivo. En: Vinet E. V. (Presidente). *Estado actual y prerspectivas futuras en la evaluación de la personalidad en los países latinoamericanos*. Ponencia del simposio efectuado en el XXVII Congreso Interamericano de Psicología, Caracas Venezuela.
- Anguas-Plata, A. M. y Reyes-Lagunes I. (1999). Conformación Estructural del Bienestar Subjetivo: El Caso Específico de los Yucatecos. Structure Conformation of Subjective Well-being: The Yucatecan People Case *Revista Sonorense de Psicología*. Unidad de Investigaciones Psicosociales. Universidad Nacional Autónoma de México, 13(2), 15-22.
- Armenta Hurtarte, C. (2013). *Aspectos contextuales, individuales y de interacción como precursores de la satisfacción marital en parejas mexicanas*. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología, UNAM.
- Armenta, H. C. (2006). *El impacto de los estilos de comunicación, la auto divulgación y la interdependencia sobre la satisfacción marital a través de las etapas de una relación*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.
- Armenta, H. C. (2013). *Aspectos contextuales, individuales y de interacción como precursores de la satisfacción marital en parejas mexicanas*. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología, UNAM.
- Armenta-Hurtarte, C., Sánchez-Aragón, R. y Díaz-Loving, R. (2012). ¿De qué manera el contexto afecta la satisfacción con la pareja?. *Suma Psicológica*, 19 (2), 51-62.
- Arnett, J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence to midlife. *Journal of personality and social Psychology*, 61, 226-244.
- Barberá, H. E. (1998). *Psicología del Género*. España: Ariel.
- Barberá, H. E. y Martínez-Benlloch, I. (2004). *Psicología y Género*. España: Pearson, Prentice Hall.
- Bates, J. E., Pettit, G. S., Dodge, K. A. & Ridge, B. (1998). Interaction of temperamental resistance to control and restrictive parenting in the development of externalizing behavior. *Developmental Psychology*, 34, 982-995.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss. Cit. por Hobfoll, S. E. y Vauxs, A. Social Support: Social resorces and social context. En L. Goldberger y S. Brenitz (Eds.) (1993). *Hadbook of Stress*. Nueva York: The Free Press.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. & Beach, S. R. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review. *Journal of Marriage and the family*, 62, 962-980.

- Breckler, J. (1984). Actitudes y estados de ánimos. En Kimble, Hirt, E., Díaz Loving, R., Hosch, H., Lucker, G. W. y Zarate, M. (eds.). *Psicología Social de las Américas*. México: Prentice Hall.
- Buendía, J. (1999). *Familia y Psicología de la salud*. España: Ediciones Pirámide. Madrid.
- Caccioppo, J. & Gardner, W. (1999). Emotion. *Annual Reviews Psychology*, 50, 191-214.
- Cacioppo, J. T., Gardner, W. L. & Bernston, G. G. (1999). The affect system has parallel and integrative processing components: Form follows function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (5), 839-855.
- Calá, C. M.J. y Barberá, H.E. (2009). Evolución de la perspectiva de género en psicología. *Revista Mexicana de Psicología*, 26 (1), 91-101.
- Calkins, S. & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: biological and environmental transactions in early development. En J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 229-248).
- Calvo S. R., Solórzano, G., Morales, C., Kassem, M. S., Codesal, R., Blanco, A. y Gallego M. L. T. (2014). Procesamiento emocional en pacientes TCA adultas vs. adolescentes. Reconocimiento y regulación emocional. *Clínica y Salud*, 25, 19-37.
- Campbell, A., Converse, P.E. y Rodgers, W.L. (1976). *The quality of american life: Perception, evaluations and satisfactions*. Nueva York: Russell Sage Foundation.
- Campos, J., Mumme, D., Kermoian, R. & Campos, R. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion, Monographs of the Society for Research in Child Development: The Development of Emotion Regulation. *Biological and Behavioral Considerations*, 59(2/3), 284-303.
- Centro Nacional de Equidad y Género y Salud Reproductiva (CNEySR). (2007). Glosario de términos. México Recuperado de <http://www.generosaludreproductiva.gob.mx/>
- Chan, D. W. (2005). Self-Perceived Creativity, Family Hardiness, and Emotional Intelligence of Chinese Gifted Students in Hong Kong. *The Journal of Secondary Gifted Education*, 16(2-3), 47-56.
- Chatters, L.M. (1988). Subjective Well-being evaluations among older black Americans. *Psychology and Aging*, 3, 184-190.
- Cole, P., Michel, M. & Teti, L. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Child Development*, 59 (2), 73-100.
- Connolly, J., & Goldberg, A. (1999). Romantic relationship in adolescence: the role of friends and peers in their emergence and development. En: W. Furman et. Al., (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (266.290). New York: Cambridge University Press.
- Cumming, E. & Henri, W. E. (1961). *Growing old and the process of disengagement*. N.Y. Basic Books.
- Davis, T. (1995). Gender differences in masking negative emotion: Ability or motivation? *Developmental Psychology*, 31, 660-667.
- Díaz Guerrero, R. (1955). "Neurosis and the Mexican Family Structure." *The American Journal of Psychiatry*, 112 (6), 411-417.
- Díaz Guerrero, R. (2003). *Bajo las garras de la cultura*. México: Trillas.
- Díaz Loving, R., Rivera Aragón, S., Cruz Martínez, L. M. y Rocha, S. T., (2014). Viscitudes temporales y culturales de los atributos de instrumentalidad y expresividad. En Flores, G. M. (2014). *Aportaciones de la etnopsicología mexicana al estudio de la cultura y la personalidad*. México: Ediciones de la Universidad Autónoma de Yucatán.
- Díaz-Loving, R. y Sánchez Aragón, A. R. (1998). Inventario de premisas histórico-socio-culturales de la pareja mexicana. En: Díaz Loving, R. y Valdez Medina (Eds). *La psicología Social en México*, Vol. VII, 129-136. México: AMEPSO.

- Díaz-Loving, R. (1999). *Antología Psicosocial de la Pareja*. México: Porrúa.
- Díaz-Loving, R. y Rivera, Aragón. S. (2010). Relaciones sustentables: el papel del amor y otras especies en la promoción de parejas positivas. En R. Díaz-Loving y S. Rivera (2010). *Antología psicosocial de la pareja*. México: UNAM/ Miguel Ángel Porrúa.
- Díaz-Loving, R. y Sánchez, A. R. (2002). *La psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel ángel Porrúa.
- Díaz-Loving, R., (2008). *Etnopsicología mexicana. Siguiendo la huella teórica y empírica de Díaz Guerrero*. México: Trillas.
- Díaz-Loving, R., Rocha, T. E., y Rivera, S. (2007). *La instrumentalidad y la expresividad desde una perspectiva psico-socio-cultural*. México: Porrúa.
- Díaz-Loving, R. (1999). *Configuración de los factores que integran la relación de pareja*. México: Porrúa.
- Diener, E. & Griffin, S. (1984). Happiness and life satisfaction: A bibliography. *Psychological Documents*, 14,11.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (1999) Personality and Subjective Well-Being. En Kahneman, Diener & Schwarz (Editors). *Well-being: The Foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage, cap. 11, 213-229.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55, 34-43.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, 119–139. Elmsford, NY: Pergamon Press.
- Diez, B. A. M. y Rodríguez, P. A. (1989). Efectos de la inequidad sobre el ajuste y la satisfacción marital en la mujer. *Revista de Psicología General y aplicada*, 42, 395-401.
- Dindia, K (2009). Sex differences in relationships. In: Harry T. Reis & Susan Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of Human Relationships*. Vol. 2. USA: SAGE Reference Publications.
- Eagly, A. H. (1987). *Sex differences in social behavior: A social role interpretation*. Hillsdale, Nueva Jersey: Erlbaum.
- Eid, M. & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Interand intranational differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81 (5) 869-885.
- Eisenberg, N. & Fabes, R. (1992). Emotion, regulation, and the development of social competence. En: M. Clark (Ed.). *Emotion and Social behavior* (119-150). USA: Sage Publications.
- Eisenberg, N., Hofer, C. & Vaughan, J. (2007). Effortful control and its socioemotional consequences. En J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press. New York: Guilford.
- Eisenberg, N., Smith, C. L., Sadovsky, A. & Spinrad, T. L. (2004). Effortful control: Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood. En R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.). (2011). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (259–282).
- Erickson, E. H. (1963). *Childhood and society*. (2da ed.). New York: Norton Press.
- Esquivel Y Ancona, M. F., García- Cabrero, B., Montero y López Lena, M., Valencia Cruz, A. (2011). Regulación materna y esfuerzo de control emocional en niños pequeños, *Internaciotional Journal of Psychological Research*, 6 (1), 30-40.

- Feeney, J. (1994). Attachment style, communication patterns and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships*, 1, 33-348.
- Fernández, J. (1998). *Género y Sociedad*. Madrid: Pirámide.
- Ferrer, V., Bosch, E., Navarro, C., Ramis, M., y García, E. (2008). El concepto del amor en España. *Psicothema*, 20, 589-595.
- Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude and behavior; An introduction to the theory and research*. Reading, M.A. ; Addison-Wesley.
- Fisher, T. D. (2009). Sexual communication between partners. In: Harry T. Reis & Susan Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of Human Relationships*. Vol. 2. USA: SAGE Reference Publications.
- Flores-Galaz, M. (2011). Comunicación y Conflicto: ¿Qué tanto impactan en la satisfacción Marital?, *Acta de Investigación Psicológica*, 1 (2), 216-232.
- Flores, G. M. (2014). *Aportaciones de la etnopsicología mexicana al estudio de la cultura y la personalidad*. México: Ediciones de la Universidad Autónoma de Yucatán.
- Flórez Alarcón, I., Rendón, M. I., (2010). Impacto de las reglas de despliegue sobre la regulación emocional en una muestra de escolares, *Acta Colombiana de Psicología*, 13 (2), 79-90.
- Fox, N. (1994). The development of emotion regulation: Biological and Behavioral Considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3).*
- Fox, N., & Calkins, S. (2003). The development of self-control of emotion: intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27 (1), 7-26.
- Frijda, N. & Mesquita, B. (1995). The social roles and functions of emotions. En S. Kitayama & H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (pp. 51-87). Washington, DC: American Psychological Association.
- García , M. (2002). Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: Un análisis conceptual, *Revista digital*. No. 48. Recuperado el 04 de agosto de 2014 en www.efdeportes.com/efd48/bienes.htm
- García- Meraz, M., Guzmán- Saldaña, R., Flores-Galaz, M. M., Cortés-Ayala, L., López Rosales, F. (2012). Roles de género tradicionales en las citas de noviazgo, *La Psicología Social en México, AMEPSO*, Vol. XIV, 752- 758.
- García y Barragán, L. F. y García Campos, T. (2012). Impacto de la depresión en el bienestar subjetivo. *La psicología social en México*, vol. XIV, 517-522.
- García, C. T. (1999). *Bienestar subjetivo y locus de control en jóvenes mexicanos*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.
- Garduño, E. L., Salinas, A. M. B. y Rojas, H. M. (2005). *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México*. México: Plaza y Valdez.
- Garrido, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(3), 493-507.
- Gratz, K. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (1), 41-54.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13 (5), 551-573.

- Grubits, S., López, O. P., Grubits-Freire, H. B. y Siqueiros, A. C. Z. (2008). Percepción de bienestar subjetivo en una muestra de universitarios brasileños. *Psicología Social, Personalidad y Cultura. La Psicología Social en México, Vol XII. 461-466.*
- Gurung, R. A. (2009). Sex-role, orientation. In: Harry T. Reis & Susan Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of Human Relationships*. Vol. 2. USA: SAGE Reference Publications.
- Gutiérrez Martínez, R., Contreras-Ibáñez, C. C. (2004). Bienestar subjetivo y apoyos personales, sociales y organizacionales, en hombres y mujeres económicamente activos. *La Psicología Social en México, Vol. X, 271-278.*
- Hall, J., Carter, J. & Horgan, T. (2000). Gender differences in nonverbal communication of emotion. En *Social psychological perspectives..* New York: Cambridge University Press. A. Fischer (Ed.), Gender and emotion, 97-117.
- Harris, S., Glenn, N., Rappaleyea, D., Díaz Loving, R., Hawkins, A., Dire, A., Osbone, C., & Huston, T. (2008). *Together in Texas: Baseline Report on Marriage in the Lone Star State*. Ausin, Texas: Health and Human Services Comission.
- Haviland M. (Eds.), *Handbook of Emotions* (404- 415). Nueva York: Guilford Press.
- Hegelson, V. S. (2002). *The Psychology of Gender*. Nueva Jersey: Prentice Hall.
- Hernández, E. A. (2008). *Bienestar subjetivo, orientación al logro y autoconcepto en una población de la región centro del Estado de Chiapas*. Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma Indígena de México. Sinaloa.
- INEGI (2012) Bienestar subjetivo en México Nov 26, recuperado el 11 de noviembre de 2014 de <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/investigacion/experimentales/bienestar/default.aspx>
- Jacobs, E. C. (1985). *The Functions of humor in marital adjustment. Unpublished dissertation*. The New School for Social Research, New York.
- Joshi, M. & McLean, M. (1994). Indian and English children's understanding of the distinction between real and apparent emotion. *Child Development*, 65, 1372-1384.
- Kozma, A., Stones, M. J. & McNeil, J. K. (1991). *Psychological Well-being in Later Life*. Toronto: Butterworths Canada Ltd.
- La France, M. & Banaji, M. (1992). Toward reconsideration of the gender-emotion relationship. En *Emotion and social behavior*, 178-201. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Laborin, A. J. y Vera, N. J. A. (2000). Bienestar subjetivo y su relación con el locus de control y Enfrentamiento. *La Psicología Social en México, Vol. VIII, México: AMEPSO, 192-199.*
- Laborín-Álvarez, J. F. y Páez-Reyes, M. (2004). Niveles de bienestar subjetivo y autoconcepto en jóvenes universitarios. *La Psicología Social en México, Vol. X, 207-214.*
- LaFreniere, P. (2000). *Emotional development. A biosocial perspective*. USA: Wadsworth
- Lamas, M. (1986). *La antropología feminista y la categoría de género*. Nueva Antropología. 3(30). 173-198.
- Lamas, M. (2013). *El género. La construcción cultural de la diferencia sexual*. Porrúa: México.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. y Lazarus, B. (2000). *Pasión y Razón: La comprensión de nuestras emociones*. España: Paidós.

- Lazarus, R., Kanner, A. & Folkman, S. (1980). Emotions: a cognitive-phenomenological analysis, en R. Plutchik y H. Kellerman (eds.), *Emotions: Research, Theory and Experience*, Nueva York, Academic Press, 189-217.
- Leiva-Díaz, V., Argueas Medino, C., Hidalgo Castillo, M. y Navarro Vargas, Y. (2013). Conocimiento de las personas adultas sobre el climaterio, andropausia y la sexualidad. *Revista de Ciencias Sociales*, 140(II), 163-173.
- Lengua, L. J. (2003). Associations among emotionality, self-regulation, adjustment problems, and positive adjustment in middle childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(5), 595-618.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M & Feldman, B. L. (2008). *Handbook of emotions*. New York: The Guilford Press.
- Lips, H. M. (2001). *Sex & Gender. An introduction*. Londres: Mayfield.
- Lopes, N., Salovey, P., Coté, S & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5 (1) 113-118.
- López-Hernández, R. (2009). *La regulación emocional de la envidia: Un modelo explicativo*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.
- López V. (2014). Escala de Satisfacción General con la Vida. *En manuscrito*.
- Marín, V. y Medina, A. (2003). *La influencia familiar como principal marco de referencia de la construcción de la práctica sexual femenina desde una perspectiva de género*. Tesis teórica. Licenciatura. UNAM. FES Iztacala. México.
- Markus, H. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Martínez, P.M., Retana, F. B. Sánchez, A. R. (2009). Identificación de Estrategias de Regulación Emocional del Miedo en Adultos de la Ciudad de México. *Psicología Iberoamericana*. 17 (2), 49-59.
- Matsumoto, D. (1990). Cultural similarities and differences in display rules. *Motivation & Emotion*, 14, 195-214.
- Matsumoto, D., Takeuchi, S., Andayani, S., Kouznetsova, N. & Krupp, D. (1998). The contribution of individualism vs. collectivism to cross-national differences in display rules. *Asian Journal of Social Psychology*, 1, 147-165.
- McGuire, H. (1985). Attitudes and Attitude change. En G. Lindzey y E. Aronson (eds.). *The handbook of Social Psychology* 3: 233-346. Nueva York: Random House.
- McIntosh, E. G. & Tangri, S. S. (1989). Relationship between jealousy feelings and behaviors. *Perceptual and Motor Skills*, 69, 765-766.
- Mead, M. (1935). *Sexo y temperamento*. Buenos Aires: Paidós.
- Mesquita, B. & Ellsworth, P. (2001). The role of culture in appraisal. En K. R. Scherer, A. Schorr & T. Johnstone (Eds.) *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*, 233-248. New York: Oxford University Press.
- Mukherjee, R. (1989). *The Quality of Life: Valuation in Social Research*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Nina, E. (1985). *Auto divulgación y satisfacción marital en matrimonios de México y Puerto Rico*. Tesis no publicada de Maestría, UNAM: México.
- Nina-Estrella, R. (2011). ¿Que nos mantiene juntos? Explorando el compromiso y las estrategias de mantenimiento en la relación marital. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 13, (2), 197-220.

- Omar, A., Paria, L., Aguiar de Souza, M. y Almeida da Silva, S. H. (2009). Validación del Inventario de Bienestar Subjetivo con muestras de jóvenes y adolescentes argentinos, brasileños y mexicanos. *Suma Psicológica*, 16 (2), 69-84.
- Oropeza, L. R. (2011). *Dependencia emocional, violencia y satisfacción marital en la relación de pareja*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.
- Oropeza, L. R., Armenta, H. C., García, A. A., Padilla, G. N. & Díaz-Loving, R. (2010). Validación de la escala de evaluación de relaciones en la población mexicana. *Psicología Iberoamericana*, 18 (2), 56-65.
- Ottazi, A. (2009). *Estilos de amor, satisfacción y compromiso en relaciones de pareja estables*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Letras y Ciencias Humanas Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Palacios, S. L. (2008). *El apego y la satisfacción marital en las relaciones de pareja*. Tesis de licenciatura, FES-Iztacala, UNAM.
- Papalia, D. E., Wendkos, O. S. & Feldman, R. (2010). *Desarrollo humano*. México. McGraw-Hill.
- Park, S. Y., Belsky, J., Putnam, S. & Conic, K. (1997). Infant emotionality, parenting and 3-year old inhibition: Exploring stability and lawful discontinuity in a male sample. *Developmental Psychology*, 33, 218 – 227.
- Parsons, T. & Bales, R. F. (1955). *Family, Socialization, and interaction process*. Glencore, Illinois: Free Press.
- Piedra, G. N. (2013). La importancia del enfoque de género en la investigación socio-histórica. *Revista de Ciencias Sociales*, 140 (II), 13-26.
- Plant, A., Hyde, S., Keltner, D. & Devine, G. (2000) The gender stereotyping of emotions. *Psychology of Women Quarterly*, 24, 81-92.
- Reidl, L. (2002). *Caracterización psicológica de los celos y la envidia*. Tesis inédita de Doctorado. UNAM: Facultad de Psicología.
- Reidl, L. (2005). *Celos y envidia: emociones humanas*. México: UNAM
- Reidl, M. L. y Sierra, O. G. (2003). Los celos en las relaciones interpersonales: una aproximación para su estudio. *Revista de Psicología social y personalidad*. XIX (2). 135-150
- Rendón, A. M. I. (2007). Regulación emocional y competencia social en la infancia. *Revista Diversitas; Perspectivas en Psicología*, 3(2), 349-363.
- Rhine, D. (1981). Bases of marital satisfaction among men and women. *Journal of Marriage and Family*, 43(4), 941-955.
- Riddick, C.C. (1985). Life satisfaction determinants of older males and females. *Leisure Sciences*, 7, 47-63.
- Riff, C. & Keyes, J. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Rivera Aragón, S. y Díaz-Loving, R. (2002). *La cultura del poder en la pareja*. México: Porrúa-UNAM.
- Rivera Aragón, S., Díaz Loving, R. Sánchez Aragón, R. (2002). Negociación ante el conflicto en población mexicana. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, XVIII(1), 21-35.
- Rivera, A. S. y Díaz-Loving, R. (2002). El amor, el poder y la conducta como predictores de la satisfacción marital. En: *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 7(1), 161-177.
- Rivera, D., Cruz, C. y Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las Relaciones de Pareja en la Adultez Emergente: El Rol del Apego, la Intimidación y la Depresión. *Terapia Psicológica*, 29(1), 77-83.
- Rocha, S. T. y Ramírez, D. G. R. (2011). Identidades de género bajo una perspectiva multifactorial: elementos que delimitan la percepción de autoeficacia en hombres y mujeres. *Acta de investigación psicológica*, 1(3), 454-472.

- Rocha, S. T. (2000). *Roles de género en los adolescentes mexicanos y rasgos de masculinidad-feminidad*. Tesis de Licenciatura. México: Facultad de Psicología, UNAM.
- Rocha, S. T. (2004). *Identidad de género: Socialización y cultura. El impacto de la diferenciación entre los sexos*. Tesis de Doctorado. México: Facultad de Psicología, UNAM.
- Rocha, S. T. (2008). Cultura de Género y sexismo de Díaz Guerrero al posmodernismo, en Díaz-Loving, R., (2008). *Etnopsicología mexicana. Siguiendo la huella teórica y empírica de Díaz Guerrero*. México: Trillas.
- Rocha, S. T. y Díaz Loving, R. (2011). *Identidades de Género*. México: Trillas.
- Rocha-Sánchez, T. E. (2013). *Psicología y género: investigaciones y reflexiones en torno a las diferencias psicoculturales entre hombres y mujeres*. México: UNAM.
- Rothbart, M. K. & Bates, J. E. (2006). Temperament in children's development. *Handbook of child Psychology*, 3, 99-166.
- Rothbart, M. K. & Sheese, B. (2007). Temperament and Emotional Regulation. En J. J. Gross. (Ed). *Hand Book of Emotional Regulation* (pp. 331-350). New York: Guilford Press.
- Saldívar, G. A., Díaz-Loving, R. Reyes, R. N., Armenta, H. C. López, R. F., Moreno, L. M., Romero, P. A., Hernández, S. J. & Domínguez, G. M. (2014). Roles de género y pluralidad: validación de una escala en varios contextos culturales. *En manuscrito*.
- Sánchez-Aragón, R. (2008). Propuesta de estimación cognoscitiva de la regulación emocional y predicción en emociones básicas. *En manuscrito*.
- Sandvik, E. Diener, E. & Seidlitz, L. (1993). Subjective Well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures. *Journal of Personality*, 61 (3), 317-142.
- Sarason, I. G. & Sarason, B. R. (1985). Social support: Theory, research and applications. *Journal of personality and Social Psychology*, 50, 845-855.
- Scherer, K. & Wallbott, H. (1994). Evidence for universality and cultural variation of differential emotion response patterning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 310-328.
- Scott, G., Ciarrochi, J. & Deane, F. P. (2004). Disadvantages of being an individualist in an individualistic culture: Idiocentrism, emotional competence, stress, and mental health. *Australian Psychologist*, 39(2), 143-153.
- Scott, J. (1993). El género, una categoría útil para el análisis histórico. En M. C. Cangiano y L. DuBois (comps). *De mujer a género: Teoría, interpretación y práctica feminista en las Ciencias Sociales*. Buenos Aires: Centro Editor de América Latina.
- Sherif, M. & Sherif, C. (1975). *Psicología Social*. Traducción de Ardila, Rubén. México: Harla. Traducida de Social Psychology: USA: Harper & Row.
- Shichman, S. y Cooper, E. (1984). Life satisfaction and sex-roles concept. *Sex roles*, 11, 277-240.
- Shulman, S., & Scharf, M. (2000). Adolescent romantic behaviors and perceptions: age-related differences and links with family and peer relationships. *Journal of research on adolescence*, 10, 99-118.
- Shulman, S., & Seiffge-Krenke, I. (2001). Adolescent romance: between experience and relationships. *Journal of Research on Adolescence*, 24, 417-428.
- Silva, J. C. J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista de Chile Neuropsiquiatría*, 43(3), 201-209.
- Soto, J., Levenson, R. & Ebling, R. (2005). Cultures of Moderation and Expression: Emotional experience, Behavior, and physiology in Chinese Americans and Mexican Americans. *Journal of Emotion*, 5 (2), 154-165.

- Stemberg, R. J. (1988). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. México: Paidós.
- Stroller, J. R. (1968). *Sex and Gender. The development of Masculinity and Feminity*, Karnac: Maresfield Library.
- Thompson, R. & Calkins, S. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163-182.
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development. The Development of Emotion Regulation. *Biological and Behavioral Considerations*, 59(2/3), 25-52.
- Thompson, R. A. & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. En J. J. Gross. (Ed.). *Handbook of Emotional Regulation* (pp. 249-268). New York: The Guilford Press.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. En N. A. Fox (Ed.), *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3), 25-52.
- Thompson, R. A. y Waters, S. F. (2010). El desarrollo de la regulación emocional: Influencias de los padres y los pares (Trad. E. T. Cortés). En R. A. Sánchez (Ed.), *Regulación Emocional: Una Travesía de la Cultura al Desarrollo de las Relaciones Personales* (pp. 125–157). México: UNAM.
- Timmers, H., Fischer, H. & Manstead, S. (2003). “Ability versus vulnerability: Beliefs about men’s and women’s emotional behavior”. *Cognition and Emotion*, 17 (1), 41-63.
- Toledano-Toledano, F.; García-Méndez, M.; Rivera-Aragón, S.; Díaz Loving, R. y Valencia-Cruz, A. (2012). Cambios familiares y socioculturales ante la migración internacional. *La Psicología Social en México, AMEPSO*, Vol. XIV. 759-765.
- Valdez Medina, J. L., Díaz-Loving, R. y Pérez Bada, M. R. (2005). *Los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios*. México: UNAM.
- Veehoven, R. (1984). Condition of happiness. Dordtrecth, Holland: Reidel.
- Veehoven, R. (2005). Lo que sabemos de la felicidad. En Garduño, Salinas y Rojas (Eds.). *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México*, 17-56.
- Vera, J., Laborín, J. y Domínguez, D. (2000). Relación entre expectativas real – ideal de la pareja con el grado de satisfacción marital en una población mexicana. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 5 (1), 191-208.
- Vera, N. J. A. (2001). Bienestar subjetivo en una muestra de jóvenes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, Vol. III, no. 1, 11-13.
- Vera, N. J. y Tánori, A. B. C (2002). Propiedades psicométricas de un instrumento para medir bienestar subjetivo en la población mexicana. *Revista de psicología*. 20(1), 63-80.
- Vidal, L. (2005). Relación entre las estrategias de manejo de conflicto y la satisfacción marital en hombres y mujeres. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM.
- Yáñez, C. K. y Rocha, S. T. E. (2009). Rol de género, equidad y satisfacción en la relación de pareja. *Revista de Psicología Social y Personalidad*, 25 (1), 53-64.
- Zeman, J. & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child Development*, 67, 957-973.

